# 银座妈妈桑教的，男人就是吃这套！

来源：https://www.pua1024.com/0/75/

# 前言

「真想结婚！」「要是他能向我求婚就好了！」「可是这种事情自己又无从开口……」「要是他能有这个意思不知道有多好。」

能够实现你这些愿望的，正是这本『让男人主动表示结婚意愿的「绝顶妙招」』。

我于20岁时在银座出道，30岁实现独立的梦想，到现在我曾经以银座第一名的酒店小姐(Hostess)、妈妈桑、餐饮店以及婚友社的社长身份与各式各样的男人接触。现在更是讲授「sexual Academy(性爱学)」来教授各种女性理想中美满性爱的知识。

我从过去的这些经验之中萃取「让男人有结婚意愿的绝顶妙招」并整理成这本书。怎样才是男人会想要跟她结婚的女性？最后所选择的女性跟仅止于恋爱对象的女性有何不同？怎样才是能够发展成婚姻的性爱？本书不但帮你解答以上疑问，还毫无保留的传授实现甜美婚姻的妙招，让男人更想跟你在一起，还想再次跟你见面的银座话术，以及淑女跟娼妇这两种该如何分开使用的床上技巧。

读过本书就可以深切了解到「不是干等求婚就会来临，而是要想办法让对方踏出这一步」。运用我所教授的绝顶妙招，让你可以用话语、动作、以及自己的身心来让男人成为你的俘虏。在开始实践后的3个月内，或是见面后3个月就让对方主动向你求婚。

日本有句成语「坐上3年，石头也不再冰冷」，用来形容等待与忍

耐的好处，但我个人认为，如果「3个月」没有任何成果，那转到别处寻找下一个机会，不外乎也是一种手段。我本人也正是用这种方式来获取商机。再怎么说「花儿命短，把握美好春天的恋爱时机」。不论是已经有男朋友的人，还是将要寻找结婚对象的人，如果想要对方求婚，就应该尝试各种方法。就算是今天才刚拿起这本书，也请不要浪费宝贵时间，从可以下手的部分马上开始。相信从你开始尝试的那一瞬间起，变化就已经出现。不要胆怯，这是用你的双手抓住「让他主动求婚」这个美梦的大好机会。比情敌更早一步学会这些绝顶妙招，让他主动来向自己求婚吧。我将彻底帮备好这结婚前的最后一步。

田辺まりこ

# 第一章 让男人主动求婚的绝顶表现技巧

1.1 结婚的战国时代

身为一个银座的妈妈桑，让我有机会与各式各样的男性接触。从我的经验中我可以断言「好男人是先抢先赢」。请各位想想，若是有位男士工作能力强、个性温柔、服饰装扮又总是得体，周围女性有可能会放着他不管吗？特别是对每晚在银座争取第一名宝座的女性们来说，如何运用手腕让这样的「好男人」指名自己来捧自己的场，可得要各凭本事，不能慢吞吞的。夜晚的银座，在那亮丽鲜艳的舞台背后，上演着诉说不尽的戏剧般情节。「不管用什么手段都要让你成为我的……」是这个地方理所当然的思考方式，是个就算失败，也不会有人来安慰你的严厉世界。

我认为同样的思考方式，也适用于结婚上。现代社会有许许多多的女性都在叹息着自己「总是没有办法结婚」，更何况「好男人总是情敌特别多」。拿起这本书的你，如果现在有对象让你觉得「我想跟这个人结婚！」「我想当他的新娘子！」的话，那择日不如撞日，空想不如结网，当下就得展开行动，让他也抱持同样的意愿。就算现在没有特定对象，但还是「有意想找如意郎君」的话，那也没有时间去想「就凭我这样怎么可能……」或是「我长得又不够漂亮……」这些负面性的思考。

在现代社会中，「结婚活动」(婚活)甚至已经成为一股潮流。众多男女正以结婚为目标上演着生存游戏，这与夜晚的银座极为相似。世界，正处于结婚的战国时代。要得到幸福美满的婚姻露出胜利的微

笑，还是以失败告终流下悔恨的眼泪，全都在你一念之间。

要怎样才能成为胜利者？能让他主动对我求婚吗？相信我在银座培养出来的各种一流技术，一定能够帮你解决这些疑问与不安。用心学习这些技巧，让自己成为这个婚姻战国时代中的胜利者。

## 1.2 成为他心中第一名的支持者

「我明明是以结婚为前提在交往，但他似乎没有这个意愿」「为何总是找不到有意愿结婚的男朋友」要解决你所拥有的这些烦恼，乍看起来相当困难。但只要用上银座的绝顶技巧，让男人产生结婚的意愿并不困难。重点在于体谅与真心，必须是发自内心的真情，才有办法打动别人的心。

话说回来，什么是结婚后会有，而恋爱所没有的呢？对于这个问题，不知道你会怎么回答。我个人认为是法律性的责任感。紧跟在结婚这两个字后面随之而来的，是比恋爱更进一步的责任。可是就以男性的观点来看，这个责任却是一种沉重的负荷。如果还是恋爱关系，一句「讨厌的话，那就分手吧」可以解决的许多事情，等到结婚之后将不再是这么简单。不过是张白纸黑字的结婚証书，但只要是具备一般常识的人，会对它感到沉重也是理所当然。也或许因为如此，男方才很难做出求婚的动作。如果是这样的话，那由你来为他背负那肩膀上一半的重量如何呢？从这个压力中解放之后，相信他也会比较容易踏出求婚这一步。

在我所经营的婚友社，男方所提出的条件之中最多的，是「当自己处于弱势的时候，能够成为自己支柱的女性」。在此隐藏着让男人下

定决心结婚的重大提示。我个人首先建议，由你来成为他心目中第一名的支持者。有时用言语、有时用动作、有时在床上，疗愈他、鼓励他、给予他勇气，用真心来向他表达「不论何时我都会站在你身边」。这样他也一定会觉得「我可以跟这位女性一起努力下去」。

## 1.3 让你胜过美女的绝顶妙招

别说是夜晚的银座，就算是在一般社会上，美女也总是比较吃香。虽然有人说「看了三天美女也会腻」，但可千万别当真。另外也不可以拿「用内在来一较高下」当作借口，放弃修饰自己的外表。

在此重伸一次，「美女一定比较吃香」。这个现实用不着我一一说明，相信大家都已经有这种认知。比方说询问喜欢的类型时，口头虽然说「不会特别在意外表」，但心底真的是这样想的吗？实际上如果有人将外表完全不合你意的对象介绍给你，心底一定会觉得「怎么抽到下下签」。反过来如果对方是个帅哥呢？心底会不会觉得「我真幸运」呢？在首次见面的阶段，外表对往后的发展具有很大的影响力。在男性的场合，这点更为彰显。

不过就算如此，也完全不用因为「我一点都不漂亮……」而感到消沈。不是人长得漂亮就能百战百胜，也并非只有美女才能结婚。仔细观察一下周遭，有没有长得并不漂亮，但「不知为何总是受男人欢迎」「在一起很可以让人放松」的女性呢？这在银座也是一样，并不是人长得漂亮就能当上第一红牌。比起外表，行为举止更加重要。就算是被评论为超级美女的酒店小姐，光是坐在位置上给人观赏，客人也不会满意。别说3天、3小时，30分钟就会让人感到厌倦。

重要的是款待对方的心意。巧妙掌握现场的气氛来采取行动、仔细观察对方脸色说话，是非常重要的。不管再怎么漂亮的酒店小姐，如果办不到这点，也无法让客人觉得「还想再见一面」。银座许多人气很旺的女性都称不上是美女，但却能让男性觉得「跟你在一起真快乐，我下次还想再来」。如果有时间烦恼自己长得不够漂亮，不如把这些时间花在学习可以让对方高兴的各种顶尖技术上。这样平凡的女性也可以胜过绝世的美女。

## 1.4 实现结婚梦想的恋爱战略

想要让梦寐以求的结婚梦想成真，必须要有恰当的战略才行。「讲什么战略，一点都不浪漫」「只要有爱情，哪还须要什么战略」如果你抱持着这类的想法，那实在是太过天真，太过幼稚！男女之间尔虞我诈的心理战，是这场竞赛的基本。在过去的恋爱中，相信你也有过切身的体验才对。

而这些在夜晚的银座，更是上演的如火如荼。客人之所以愿意花大钱来到店内，当然是为了寻求自己想要的东西。比方说逗趣的对话、美酒与佳肴、穿戴美丽的女性，而这所有的一切，都是为了酿造出美好的时光所必备的东西。就算是同一等级，同一品牌的酒，也会因为饮用的地点跟对象的不同而有不一样的味道。一个人坐在冷清又寒酸的房间内所喝的酒，跟在华丽空间内的舒适沙发上所喝的酒，味道怎么可能一样。正因为如此，客人才愿意花上大把钞票，寻求能把自己当作特别对象来看待的梦幻国度，而来到店内。在此所上演的男女拉锯战，又以被女性用甜言蜜语捧得高高在上，最能够发挥绝大的效果，成为让男性满足的调味料。酒店的营业人员会绞尽脑汁，来提高这个调味料的质量。再怎么说，银座的夜店五花八门且比比皆是，I家

店如果总是跟其他店家做一样的事情，马上就会倒店了。若是想用独自的款待方式紧紧抓住顾客的心，就必须要有明确的愿景，仔细规划经营战略。

夜晚银座华美亮丽的梦幻空间给人的印象，跟经营战略还有发展愿景这些字眼或许很难接轨，可是日本浦安市的梦幻主题乐園，也是在绵密的商业战略下才能成功，这是众所皆知的事实。在此将结婚代入，是否有让人比较容易进行联想呢？想要达成目标，就不可以没有战略。

1.5 不让猎物逃走的诀窍

那么，让我们开始具体性的说明掌握男人的绝顶妙招。你是否也正觉得「别再吊人味口，快点告诉我！」呢？我当然不是故意要吊人的味口。

想要行动，必须先有明确的目标，然后计划好具体的对策，这才是聪明的作法。漫无目的象是无头苍蝇一般到处乱飞，也只是徒然耗费自己的体力与精神。

在此，我们将想要让对方主动求婚的你，比做非洲大草原上追杀猎物的母狮(喔！抱歉，没有任何侵犯的意思，只是比喻的迫切一点，成功的机率会比较高。况且在狮群中，狩猎主要都由女性来担任)。如果一边散发出「你是我的猎物」的气势一边逼近对方(他)，那马上就会被逃走。因此不管内心再怎么觉得「我真的很爱你，请跟我结婚！」，也得不动声色的装出若无其事的样子。这正是绝顶妙招的重点。在不被对方察觉的状态下接近，等对方发现的时候一切已经太

晚，这才是绝顶女性所该施展的妙招。

要抓住猎物，必须理解对方的生态。成为猎杀对象的斑马会在什么时候聚集在哪个地点，要从哪个方向追赶才能成功捕捉，仔细研究对象的心理与行动模式，才能顺利完成狩猎。请将这些事项套用到他的身上来思考。你看，有没有在脑中渐渐浮现清楚的影像呢？既然我们想要得到男性的求婚，那当然得先理解男人的心理。

在此让我再来确认一次。你的目的是什么？没错，让他向你求婚。但你可知道要达到这个目标，有着意想不到的捷径存在吗？答案，就在下一页……。

1.6 让男方主动求婚的捷径

马上让我们来看上一页的解答。让他主动向你求婚的捷径，就是改变自己。让自己成为让他不知不觉脱口说出「请跟我结婚」的女性。或许你会觉得「什么嘛，就只是这样吗？」，但其实很多女性都没有察觉到这一点。

要改变一个人，必须耗费莫大的能量。改变自己当然也须要能量，但远比改变别人要来得简单。撇开其他不谈，自己完全都不努力只希望对方「能够为自己改变」，未免也想的太美了。

过去，我经营过婚友社，让我很惊讶的，正是有非常多的人有着如此天真的想法。完全不去注意自己的化妆跟服饰，却对男方开出「英俊、有钱、会煮菜、不束缚自己」的条件。

另外也有许多人是「大家都说我很漂亮，我也相当受到男人欢迎，但周遭的男人总是等级太低，配不上我」像这样摆出高高在上的姿态。对于这种人，我也无话可说。在对别人提出要求前，也得扪心自问，自己是否有资格提出这些要求。

顶尖的女性，会有效率的切换思考方式，来避免无谓的努力。常常会在女性杂志中看到以「恋爱跟婚姻是两码事」为主题的记事，其实这对男性来说也是一样。或着该说，男性比女性更是如此。男性心中的真正的想法是「带去参加晚会的女性，只要年轻漂亮即可，但若是要娶来当老婆，光这样可不行」。开始考虑到是否要结婚时，女性在男性眼中就不再是恋爱对象，而是会被当成终身的伴侣来鉴定。另外还会以是否适合为自己育儿生子的观点来进行审查。因此要反过来成为对方所希望的女性。只要这样，得到对方求婚的机率就会大幅提升。

1.7 磨练自我演出的能力

我之所以能成为银座第一名的酒店小姐，理由之一，是我不断磨练自我演出的能力。当时的我，将店内当作以自己为主角的舞台。一边让自己以为自己是闪亮的大明星，一边走进店内。越是用这种感觉工作，我的营业额就越好。成绩带来自信，自信提升能力，使我可以提供更为优质的表演，依照客人喜好演出各种情境，分别扮演淑女跟恶女，而我自己也很乐在其中。当然，直到付出的努力开花结果之前，有着道不完的辛酸，但就连这些辛苦，我都当作是戏码的一部分，彻彻底底让自己成为演员。

像这样子「随着对方的喜好改变自己，彻底扮演这个角色」并不只

是在银座有用，也是在这个结婚的战国时代中取得胜利的有效战略。而如果能乐在其中的话，则可以确实提升表演质量。这并不是勉强自己来迎合对方，而是为了自己的幸福，打从心底乐于创造新自我。在此，最重要的是能乐在其中。某个来为我捧场的著名医师曾经说过，越是幸福的女性越是美丽。感受到「快乐」「高兴」这些感情时，脑内会分泌快感物质，让女性荷尔蒙调整到平衡状态，使肌肤光滑水嫩有弹性。这正是一般所说的「恋爱会让女性变得更加美丽」。更进一步的，似乎还可以透过自我暗示来让脑部陷入错觉，光是喊出「我很快乐」就可以分泌快感物质。

扮演他所喜爱的女性又可以让自己变美，这么好的方法哪有不去尝试的道理。更何况还可以让他向自己求婚，还有什么好犹豫的呢?「为了能跟最爱的他结婚，女演员我也愿意当」没有如此的气慨，又怎能赢得心爱的他！？

1.8 彻底研究对方

到此为止，我们不断重复「成为他所喜欢的女性」与「磨练自我演出的能力J。

恐怕会有人觉得「为什么只有我不得不作出努力」「就不能自己维持不变，让他来迎合我吗? 」。对于拥有着这些想法的各位，我必须反问「该不会你一路下来，一直都抱持着这样的想法吧? 」「难道你想让心爱的他一个人辛苦，自己独自享受吗? 」如果是这样的话，请你回到第一页，重新再详读一次。

如果这里是银座的话，负责人会直接跟你说「你明天不用再来了，

祝你好运」故事也到此结束。不过既然你都已经买了我的书来为我捧场，我由衷希望你能够获得幸福。也正因为如此，我必须用严肃的语气告诉你。「如果跟过去一样的话，那将来也不会有所改变」你应该是「对现状有所不满，想让心爱的他向你求婚」才拿起这本书的不是吗？那么，现在正是你开拓出美好未来的机会。就当作一切都是为了自己的幸福，试着站在他的立场来为他设想看看吧。他所喜欢的服饰是什么？他的特技呢？喜欢的食物呢？只要是他喜欢的东西，全都彻底进行研究，仔细观察，试着让自己用他方式来思考。

银座时代的我，可是连FBI的心理分析师跟占卜师都会吓一跳的「为什么你能对我的心情了如指掌？」，只要将棋盘反转过来思考，这其实非常简单。让自己跟对方同化，站在对方的位置，那么对方在想什么，想要什么东西，自然而然就会浮现在脑中。

舍弃自己的主观与成见，将「如果是他会怎么想」摆在第一顺位。「想要给对方最好的款待，就得将对方摆在自己上面」，这是掌握住男性的绝顶妙招的基本。

## 1.9 男人的心最容易被「落差」所勾动

你是否曾经被人说过「如果我是男的，一定跟你结婚」或是「如果你是男的不知道该有多好」。这些虽然都是夸赞人性的话语，但对想要结婚的女孩来说，没什么比这更没意义的了。这跟不受女性青睐的男性被人说「虽然人很好，但没有想要交往的感觉」相当类似。「人性」当然是一个人非常重要的价值所在之一。但如果是共渡一生的对象，那很遗憾的，包装漂亮的商品绝对比较有销路。将人比作商品，或多或少给人不愉快的感觉，但这在银座可是理所当然。酒店小姐的

目标就是成为一家店的当红招牌，外表当然也是重要的营销重点。得千万认清楚这一点。

话说回来，包装好坏跟长得漂不漂亮，完全是两回事。也就是说，不论一个女孩外表如何，都可以透过包装来展现高贵典雅的感觉。漂不漂亮属于其次，甚至可以说是排在第3、第4后面也没问题。反而是美女大多会被自尊心所束缚，就这点来看，平凡的女生反而比较有利。况且美女总是被当作美女来看待，就算打扮漂亮，大家也会觉得「反正她本来就很漂亮」。但如果平凡不起眼的女性稍微打扮一下，男性就会觉得「哦！原来你也很可爱嘛」使她的评价急速上升。虽然这其实只是一种错觉，但男性对于这种「落差感」，其实很没有抵抗力。很容易就形成「跟平常不一样」→「感觉好像不错」→「让人相当在意」→「说不定我其实喜欢她」的模式。

如果想让看中的他对你脸红心跳，用跟平常不同的化妆与打扮展开攻势，也是一种方法。另外这对长期交往，陷入倦怠期的情侣来说也是有效的刺激。将眼镜换成隐形眼镜，或是反过来戴上眼镜。不论是盛装还是将装扮简素化，跟平时不同的包装战略就如同新上架的商品一样，是勾动男性心理极为有效的方法。

1.10研究会让男人想要结婚的外表（1）

不论再怎么修饰自己的外表，如果不能让对方了解哪里出现什么样的变化，那也没有任何意义。另外，就算努力改变自己，如果跟他的期望相差太远，则一样没有任何意义。重点是，必须把目标放在他看了会「想要结婚」的外表。如果在此判断错误，一切努力都将白费。一流的女性不会放弃努力，但绝对不作无谓的努力。既然要努力，就

必须确定努力是可以有回报的。

那么，相信你会问「怎样才是会让他想要结婚的外表呢？」很遗憾的，这个问题并没有标准答案存在。因为我完全不知道你所钟爱的他，有着什么样的喜好。我所能提供的意见，是一般来说会让男性愿意选择成为终身伴侣的服饰、化妆、以及风格。虽然这不是每个人一定都会喜欢，但其中还是有着基本中的基本「这些绝对不可忘记」的规则。那就是「能让他能联想到理想中的母亲模样」。在此千万不能搞混，是他理想中的母亲典范，而不是他本人的母亲。

男性在想到结婚时，首先会想象的不是自己新娘应有的样子，而是自己家庭中母亲的女性形象。就如同你会去想「如果跟他结婚的话，能够建设什么样的家庭」一般，他当然也会想着「如果跟她结婚的话……」。所以在此必须重新审查自己的化妆跟服饰，看看身为人妻跟母亲是否恰当。必须完全撇开自身的喜好与风格，以他的理想为第一优先。然后检查在婚后的各种场面中是否合适。服饰与化妆并不是只为了自己而存在，必须要能对应不同的时间、场合、及地点来进行装扮，才是成熟女性的常识。

1.11研究会让男人想要结婚的外表（2）

那么，让我们更详细的讨论一下，什么是能够让他想要结婚的外表。就算已经理解他的喜好，也不能搞混必须前进的路线，那就是「为人妻母的你」而不是「身为女朋友的你」。男人口头上虽然会说「我最喜欢现在的你」但心底还是会觉得「自己的母亲千万不要穿着低到可以看见胸部的细肩带背心跟低到可以看到内裤的牛仔裤来参加家长会j。不只是男性会这样觉得，只要是具备常识的大人都是这样想

的。

在此请容许我问个问题。讲到银座的妈妈桑，你所联想到的是什么样的服饰呢？是日本和服吗？对一般社会来说，银座妈妈桑=和服的概念已经根深柢固。夜晚的银座卖给客人的商品是美梦般的时光，因此也不可以违背客人所抱持的印象。外表也是讨生活的道具之一，注重服饰打扮跟化妆可是理所当然。对于想在结婚的战国时代中赢得胜利的你来说，外表形象战略的必要性，可说是一样的重要。请将外貌也当成是战略的一部分吧！

在此回想一下我们到目前为止所讨论过的几个重点，应该就可以知道容易被选为当做结婚对象来看待的外表，绝对不是闪亮抢眼的辣妹型，也不是轻松休闲的中性装扮，而是良家淑女，所谓的千金小姐。在此感到「千金小姐……」而说不出话来的你，没有必要消沉。反而是为此感到失落的人，才正是有机会的人。不要忘了，男人的心最容易被落差变化所勾动。就如同银座时代的我一样，一起成为演员，享受扮演千金小姐的感觉吧！就算他说「千金小姐一点都不是我喜欢的类型」也值得试一次看看。看到跟平时不一样的你，说不定光是这样就能打动他的心。

## 1.12 与其烦恼，不如小整形

为了天生的外表而烦恼，只是在浪费自己的时间而已。到此为止不断重申外表的重要性却还这样讲，或许会让你感到迷惑。可是只要稍微思考一下，就能了解我这句话的意思。

外表当然很重要。外表要是能变得比现在更好，包含他在内的周围

所有人，对你的态度一定都会改变。因此千万要持续努力来让自己变得更美，绝不放弃。我的意思是，如果你对自己的外表感到不满，而为此烦恼的话，那就太浪费时间了。不要因为「自己不是美女」而去烦恼。从银座时代至婚友社时期累积而来的经验来看，我可以斩钉截铁的告诉你，美女不一定就在结婚方面占有较大的优势。从以前就说「女人重要的是柔媚」。跟冰山美人相比，外表虽然平凡，不过在一起可以放松心情、谈天说地、开朗且乐观的女性才会有人气。最不受欢迎的，是老是抱持着「反正像我这种人…」的想法，只会贬低自己而不做出任何努力的类型。相信你也不会想跟一个想法悲观只懂得自责又不改进的人结婚吧。

我个人认为五官的比例跟眉毛、牙齿这种程度的修正，就现代来说并不是什么烦恼。我觉得小小整形一下「又有何妨？」。真正要不得的是，将时间浪费在烦恼自己是美还是丑上面。随着年龄的增加，再怎么美的女性也逃不开皱纹跟斑点。曼妙的曲线也会渐渐走样。既然如此，趁自己还年轻貌美的时候分出胜负，不是比较聪明的作法吗？

一但决定要小整个形，那一切都不用多说。紧紧闭上嘴巴，别让周遭的任何人知道。当然也包含他在内。务必记得，能够信任的只有自己一个人而已。这是在银座时期，目睹男男女女之间无数背叛的我，所要给你的忠告。

1.13 强调自己拥有适合结婚的金钱概念

经济能力，是建立家庭不可缺少的重要条件之一，就算是收入稳定的男人，有时也很难下定决心步入婚姻。造成这个现象的主因，是与伴侣之间金钱观念的落差。常常有人找我商量说「她是位非常有魅力

的女性，但若是想到要一起生活，就会让我感到不安」。其中有一位开诊所的医师说「她身上穿戴的全都是名牌的高级货，每次出外用餐也要去美食杂志所介绍的高级餐厅，让我很难把她当作未来的结婚对象看待」。他也说「我觉得这类女性所爱的只是我的收入跟地位」。另外还有许多「我希望一生的伴侣能有稳健的金钱观」这类型的意见。或许你会觉得「那干脆不要交往嘛」，结果他们回答的答案是「如果是不结婚的女友，那还算可以接受」。拥有这种想法的男性能不能建立美满的婚姻生活，这个疑问我们先摆在一旁，问题是这些想法应该是男人心底的真心话没错。

我在银座时期的经验告诉我，越是收入高的男性，就越会有这种割舍玩玩的女友只跟能成为终生伴侣的女性交往的想法。越是有钱，心中「你该不会是看上我的钱吧」的警戒心就越强也说不定。

另外，在这个景气不好的时代，许多对收入感到不安的男性更是对结婚感到胆怯。如果你的他觉得「若是有能力扶养家庭，那我就要结婚」的话，就代表机会到来。没错，再怎么说你都是他第一名的支持者。比方说如果总是外食的话，可以偶尔用低预算煮一顿饭给他看，或是为他准备便当，展现自己勤俭持家的一面与稳重的金钱观。像这样将危机化为转机，才算是顶尖的女性。

1.14 抓住他的胃！

夜晚的银座，有着「要掌握男人的心，必须抓住两个袋子」这条定律。这两个袋子一个是胃，另一个则是在男人下半身两腿之间。掌握下半身的方法让我们到Part3、part4再来说明，在此先来看如何抓住第一个袋子，也就是胃。

男性在婚姻生活中最重视的，莫过于饮食生活。讲极端一点，越是空着肚子的男性就越容易被攻占，这一点都不夸张。吃到美味的料理时，任谁都会感到幸福。可是绝对不能刻意摆出一付「看我煮得菜有多好吃」的样子。毫不经意的展现料理手腕，才是最有效的方法。比方说圈子内的朋友大家一起出外烤肉。此时千万别多管闲事的说出「我很会料理，交给我吧！」。这只会让周围的同性对你产生反感。相信我，没什么比同性的妒嫉更为棘手。不光是料理，想要给人好印象的时候得时时注意不可」是「炫耀」而必须是「不经意的」。要是能再加上「意外性」的话，那就是自我推销度1百分！比方说女演员柴崎幸，与其外表不相符的非常喜欢料理(这样讲很没礼貌就是了)，甚至厉害到招待工作人员吃她亲手作的年菜。这种落差感正是虏获男性心理的王牌，非常值得参考。

那么，如果不擅长料理不就完全没有希望了吗？当然不是。如果不擅长料理，就为了心爱的他前往烹饪教室学习吧。这种努力是让你发光发热的能量，成为吸引他的魅力。另外，就算是买现成的配菜回来，也别忘了花点心思在摆设上面，尽可能地款待对方的心意，比什么都来得重要。

专题栏目1

不擅长料理也没关系！

「我……很不擅长煮饭的说」许多人找我商量这类的问题。请不要担心「不擅长」表示还有心想做。如果是「讨厌煮菜」的话，那可就不一样了。想要结婚的女性大声说出「我讨厌煮饭」，并非聪明之

举。这样只会让人觉得你「讨厌煮饭所以不想做」。若是能表现出不擅长但还是愿意努力的姿态，男性就会觉得「你真可爱」。打从一开始就说「不喜欢」「不想做」的话，男性顶多觉得「真是一点都不可爱」。就像上一页所说的，要抓住男人的心，重要的是那两个袋子（胃袋跟下半身）。若是自己放弃其中一个的话，那也未免太可惜了！

如果真的对自己的料理没有自信的话，买现成的配菜，然后下功夫装饰也是一种方法。有没有这道程序，代表着你对他有没有用心。「不过是摆好看一点」但有跟没有还是会有落差。一道料理外观的重要性，相信轮不到我在此说明。生菜、香菜、小蕃茄、柠檬是冰箱内最好随时都要有的备料，增添这些红、黄、绿的色彩，大部分的料理看起来都会格外的可口。请试着到便利商店实际买些现成的配菜来试看看。直接整包倒在盘子上，还有先铺一些生菜垫在下面，然后在周围放些香菜与切片的蕃茄、柠檬，相信一眼就可以分出哪边看起来比较可口。

# 第二章 让男人主动求婚的绝顶话术

2.1 「YES话术」是银座的守则

在商业性交涉跟话术中「YES话术」指的是用可以让对方说出「YEs」的话题来与对方交谈，我在此所介绍的银座「YES话术」，是不管对方问什么、约你去做什么、甚至指责你什么，全都用「YES」来回答的话术。只要学会这项技术，就可以在回绝对方时避免给予负面印象，也可以向对方撒娇来要对方买东西。

那么，让我们稍微来练习一下。

经过几次约会，跟你感觉越来越亲密的他跟你说「下次休假时，我希望可以到你的房间」。可是很遗憾的，你的房间非常凌乱，在周末之前根本不可能收拾干净。此时你该用什么样的方式来回绝他呢?

X=不行啦。最近工作好忙都没有时间整理。下个月应该会比较有空，可以到时候再来吗?

○=你愿意来我家? 好高兴喔！啊，可是这个周末已经有高中同学说好要来玩了。她们很难得从别的县市上来，没办法改时间……不过下次我一定主动招待你来！

就如同○所显示的，不管在什么情况下，总之先答应、同意对方是最基本的原则。同样是拒绝对方，如果像X一样一开始就直接表示「No」的意思，会让对方感到强烈的拒绝感，很难连接到下一次机

会。另外，老实说出「房间很乱」也是不行的。这很有可能会让自己从他的新娘候补名单中被除名。

大多数的男人都喜欢居家型的女性。因此没有必要特地强调自己不擅长做家事。为了让事情顺利发展，一点没有恶意的小谎也是必要的。与其正面丢一句「NO」给对方，不如先回答「Yes」，如果这样可以保护两人的关系减少磨擦，那也是一种体贴。

2.2 用肯定来获得好印象

在part1一开始我们说过结婚也须要战略，明确的愿景非常重要。将本书拿在手中的你，应该已经拥有结婚这个明确的愿景。光是这样就已经足以让你拥有可以在这个结婚战国时代中赢得胜利的才能了，一切都不会有问题，请提起自信往前迈进！

刚才我对你用了「没有问题」跟「提起自信」这两个字眼，请问这让你得到什么印象呢？是否觉得「原来没有问题啊」「就是啊，我应该有自信才对」而松了一口气呢？刚才所介绍的「YES话术」也是一样，人总是喜欢被肯定而不是被否定。跟许多客人还有店里的女孩接触，让我觉得这点千真万确。

比方有客人跟你说「先前新开的意大利餐厅似乎评价不错，找时间一起去好吗」。

当红的招牌小姐=「真的吗？我真高兴。周围的人都有在讨论那家餐厅呢，我也正想找时间去。原来你也知道啊，真厉害！那找个时间一起去吧」

功夫还不到家的小姐=「啊，我知道那家店，之前跟朋友一起去过，结果普普通通。真不知道为什么会那么受欢迎……」

感觉如何？虽然只是短短一句话，有「我真高兴」这个肯定的字眼，跟「普普通通」这个否定的字眼，印象就差很多对吧。跟老是用「不行」「讨厌」「为什么？」这些否定性说法的人相比，将「没问题」「好棒」「就是啊」挂在嘴上的人，才能给人肯定性的安心感，进而成为好印象。任谁都不想跟一个说话总是使用否定性措词的女性在一起。相信一般男性都会觉得「婚后如果都是这种感觉的话真累」。如果你说话总是跟功夫还不到家的小姐一样，那就得多多注意了。不过别担心。发现问题的所在，是通往成功的第一步。

## 2.3 用幽默将负面转成正面

「笑起来相当迷人的女性」「总是会用笑容鼓励他人的女性」这两者在我过去所经营的婚友社，是问卷调查中男性最想结婚对象的必备条件的前几名。能否让家庭有明亮快乐的气氛，全都得看女性的手腕，这样讲一点也不为过。比起阴沈又冷漠的女性，开朗又给人温暖感觉的女性，才是新娘的最佳人选。

不论是男性还是女性，具有幽默感的人总是特别引人瞩目。他们不但会给周围带来明亮的感觉，更重要的是，在一起会很快乐。在银座也是一样，聊天时给人感觉特别愉快的女性，人气都非常地高。光只是用外表来取胜的女性，一但有长得更漂亮的女性出现，人气难免要下降，但有幽默感又擅长与人交谈的女性，其人气便可以长久维持下去。

磨练自己的幽默感，还可以凭一句话将弱点用笑声带过。

比方说胸部小，这对女性来说绝对不是值得高兴的事情。有时甚至还会对此感到自卑，但只要用下面这一句话，就可以让这个缺点变成幽默的笑话。

「我的胸部是遗传到我爸嘛～」

刻意将最后的语气拉长，并充满朝气的说出，可以为周围带来开朗的气氛。这也是一种款待的方式。不论是谁，都会有一两个感到自卑的缺点。如果能像这样转换成幽默的笑话，对方的心情一定也能顿时轻松起来。这同时还可以拉低自己身段，抬高对方身份，是进行款待时应有的心态。

能够做到这几点的女性，在一起时会让人心情轻松愉快，给人安稳的感觉。给他「要是能跟这样的女性结婚，一定会很快乐」「跟她在一起想必能建立开朗明亮的家庭」的印象，成为他心目中能一直喜欢下去的女性吧。

## 2.4 一句「你真厉害」超级有效

不论是谁，被夸奖总是会高兴。如果有人跟你说「你真美丽」「跟你在一起真好」相信你应该也会感到高兴。另外「你今天穿的鞋子真可爱」等等，夸奖身上衣物的言词给人的感觉应该也不坏。夸奖别人，被别人夸赞，可以很自然的让我们的心情放松下来，使得人际关系圆融。在银座，夸奖对方跟「YES话术」同样属于基本中的基本，

是常常被拿来使用的技术。特别是男性，他们喜欢被人夸赞的程度，让我断定他们是「为了被夸赞而活着的生物」。所以我们当然得好好利用这个习性。

能讨男性欢心的夸奖方式有许多种类，之中又以「你真厉害～」的效果最好。不论什么场合都能使用，只要被人说「你真厉害」男性都会露出腼腆害羞的笑容。这句话不分公私，能应用在各种会话之中，可说是极为方便。

比方说像以下这样的用法。

「最近真忙，每天半夜才回到家」「你真厉害～」

「这个周末部长约我去打高尔夫说」「你真厉害～」

「我买了新的计算机」「你真厉害～」

用文字排列出来多少会惹人失笑，但请务必试看看。对于它所拥有的绝佳效果，相信你也会觉得「真厉害～」。虽然不能公开讲出来，但男性其实是很老实(单纯？)的生物。店内的女孩之中也发展出这句话的许多变化型(比方说「你真～～～厉害」将中间的语气拉长，或是简短并加强语气的「你真厉害！」)，甚至还有人可以光靠这一句就与对方对话。

附带一提，京都的艺妓跟舞妓则是用「您真是优秀」来夸赞对方。看来不论是关东还是关西，男性的弱点都是一样。

## 2.5 「第一次」的威力

「第一次」也是能让男性感到非常高兴的字眼，它跟「你真厉害～」拥有同等的效果。说起来还真是很不可思议，为什么说个「我是第一次」就能让男人高兴成这样呢？我个人认为，这或许反应出男人对于处女所抱持的憧憬也说不定。另外或许也跟喜欢成为第一的习性有关。比方说，男性喜欢在刚堆积的新雪上毫无意义的留下自己足迹，并且还乐在其中，这可能与第一个在雪白画布写下第一笔的快感类似也说不定。就心理性观点来看，跟「将对方染上自己颜色的快感」有着共通点。

那么，撇开我个人的分析不谈，「第一次」这个词除了可以在各种时间跟场合使用，它还可以跟其他单字组合，产生无限的可能性，是个非常方便的字眼。特别是在约会时，可以发挥极佳的效果。

看电影→「我第一次看电影笑成这样呢～」

用餐时→「这是我第一次觉得这么好吃」

道别时→「我第一次跟别人在一起过得这么快乐……」

如果发展成更加亲密的关系，还可以在床上改成各种类型来使用。

「我第一次被人这样」「我第一次有这种感觉」光这样讲，男性就会觉得「这样啊，我是你的第一次啊」而产生感动。就算成为极为亲密的关系后「真厉害～我第一次这样子……」像这样跟「你真厉害～」组合，就会成为最棒的赞美，让对方高兴到昏头转向。在一般

的场合，男人都会怀疑自己是不是真的是第一个？你该不会老是这样讲吧？但高兴到昏头的男性不会问这种事情。就算真的被问这些问题，只要说「才没有那种事，你真的是第一个啦」就万事oK。不过，对人赞美时可千万不能忘记，要出自内心。要打从心底表达出感谢的心情，才能确实让对方感受到。

## 2.6 不论何时都别忘了说「谢谢J

「谢谢你」可以直接了当的表达感谢的心情，没有比这更合适的字眼，可以让对方知道自己心存感激。你今天说了几次「谢谢」呢？不管是再怎么琐碎的事情，都要当场说出「谢谢你」来表达自己感谢，将心情传递给对方知道。

确实用言语表达给对方知道，是与男性相处时特别重要的一点。常常听到有男性抱怨「结婚后完全都不会说谢谢」。男性喜欢被人赞美，同时也喜欢被人感谢，被人依赖。不管心中再怎么感谢，如果不说出来的话很难让对方知道。比方说在约会时一起吃饭。就算不知不觉之间由他付钱变得理所当然，好好说出「谢谢你的招待，总是给你请真不好意思」就能让他的喜悦倍增。

「善有善报」，只要出手帮忙，这个果报总有一天一定会回到自己身上。要是自己都不愿意说出感谢的心情，周围对你所表达的感谢自然也会减少。这样不是很寂寞吗？日常生活中有着许多虽然是理所当然，但确值得感谢的事情。如果只把这事情当作习惯，没有一一去感谢而渡过每一天，那实在是非常的遗憾。因为有这么多机会可以给人喜悦，你却没有去活用它。

如果希望他能更喜欢你，那就该思考如何才能让他高兴，并实际采取行动。而在感到高兴时说出「我真高兴」，快乐时说出「我真快乐」，并老实的将感谢的心情用「谢谢你」表达出来。这样他对你说出「谢谢」的次数一定也会增加。让对方感谢的心情加深，使自己成为对方爱不释手的女性吧。

## 2.7 「可以教我吗」让你成为绝佳的听众

基本上男性最喜欢当老师。特别是讲到他们的兴趣时，话题就像滔滔江水一样源源不绝。此时就算心中觉得「啊啊～又来了」口头上还是得说「真的吗，你真厉害～」才是正确答案。难得对方兴致勃勃的要跟我们聊天，千万不能给予冷淡的眼光。

「人气酒店小姐，都懂得如何当客人最佳的听众」。任谁都希望别人可以对自己感到兴趣，同时也会希望对方能很高兴的听自己讲话。请问，你是擅长听人讲话，还是擅长讲话给别人听呢？若是你可以毫不考虑就回答这个问题，请再接再厉的磨练自己，一展所长。不过应该也会有人回答「我对于会话没有什么自信」。请不用担心。在我经营婚友社时，男性所追求的结婚对象的条件中，沉着文静的女性，总是比多话的人有更高的人气。男性似乎对多话的女性抱持有「婚后可能会囉囉嗦嗦什么都要管」或是「说不定会放着家事不管，老是跟附近的婆婆妈妈聊天」等负面的印象。

如果你对自己的会话能力没有自信，或是比较爱说话的话，请务必活用「可以教我吗」的技术。一开始我们已经说过，基本上男性都喜欢教别人。「可以教我吗」最适合满足他们「想要教人的欲求」。妥当运用这句话，可以拯救你的危机。比方说若是找不到话可以讲的时

候，如果说一句「你之前讲到的那支足球队，可以更详细的告诉我吗」就可以将对方的关心导向别的方向。另外，如果觉得自己讲话讲太多的话，也可以用「话说回来，你说你想要买的那辆脚踏车，再多告诉我一点嘛」让自己从说话的一方转换成听众。试着改变声调，依照场合分别让自己变身成为可爱的学生跟帮对方精打细算的秘书。

## 2.8 如何成为擅长夸奖对方的人

除了到目前为止所介绍的字眼之外，另外还有许多可以勾动男人的心的话语。「你真温柔」「你真有型」「你好强壮」「你真聪明」「你工作真是能干」「好厉害」等等，什么都可以拿来夸奖。如果一位男性被讲这些话而生气的话，不是当下心情很不好，就是个性极为特殊。不过就算他生气也没有关系，你只要自己说你自己的，一直夸奖下去就好了。就算表面上一脸严谨，心底也绝对会感到高兴。

读者之中或许有人觉得，我们都交往这么久了，到现在才开口夸奖对方感觉实在很别扭，不知道该怎么开口。面对这种状况的人，在此准备了极佳的变向策略，请务必试试看。那就是在所有夸奖词前面加上「我从以前就觉得」这句话。请将先前所说的「你真温柔」「你真有型」「你好强壮」「你真聪明」「你工作真是能干」「好厉害」前面，全都加上「我从以前就觉得」。这样讲不只是可以自然的夸奖交往已久的男性，还可以加上「我从以前就对这样的你抱有好感」这个附加价值。

除此之外「你还真是出乎意料的～」也是很方便的说法。「你还真是出乎意料的强壮」，这样讲比直接说出「你好强壮」还更能勾动男人的心。

另外只要说出「我觉得你这样很好」或是「我知道你有在努力」，男性就会擅自觉得「这位女性真了解我」而产生好感。像这样懂得怎么夸奖别人的女性，绝对是讨人喜爱的。

夸奖对方，是免费又方便的对话工具。只用一句话就能给他幸福的感觉，为什么要吝啬呢？请尽情的使用吧。当然，在床上说出来也能得到极佳的效果。

## 2.9 说任何人的坏话都是大忌

不管再怎么努力夸奖对方，只要说出任何坏话，则一切将付诸于流水。更别说是他本人的坏话，如果在被夸奖之后得知对方会偷偷说别人的坏话，你会作何感想呢？相信任谁都会对此感到不愉快。而且在下一次被夸奖时，不会再信任对方。

就跟这个原则一样，只要你说任何人的坏话，就会给人「在自己面前虽然一脸高兴，但背后却不知道会把自己说成什么样子」这种负面的感觉。就算加上「我偷偷跟你说，不要告诉别人哦」也没有用。「人言可畏」如同俗语所说的，没有任何秘密可以永远的隐瞒，尤其是谣言、坏话、某人的不幸等等，其散播速度更是惊人。

就像先前所说的，必须要有任何人都不可以相信的觉悟，才有办法在银座生存下去。这对处于结婚战国时代的女性来说也是一样。隔墙有耳，周围时时有间谍存在，请以此为前提来行动。

这样讲或许有点夸张，但很奇妙的，若是置身于互说坏话的圈子之

中，不是在不知情的状况下别人所说的坏话会被嫁祸到自己身上，不然就是被恶毒言语的毒气所污染，让自己变得

越来越负面。另外男性似乎会对「老是说人坏话的女性打从心底感到厌烦」。来到店内的男性常常会抱怨「你要是看到我老婆那群人一定会吓死，每次一聚在一起就只会说别人的坏话」。不过这也算是在说老婆的坏话就是了……。

如果要夸赞某人，就必须决定完全不说任何有损他的话，用这样的决心讲好话一直讲到底。而如果是别人在讲他人坏话时，表示同意的意见也是不行的。要是感觉出现这类气氛，悄悄离开是最聪明的作法。

2.10 让对方觉得「这个人让我安心」的措词方式

男性将结婚对象介绍给父母亲时最担心的，是对方用字遣词的方式。服装跟发型可以当下想办法调整，但平时说话习惯不管再怎么努力，都很难隐瞒。

以前曾经有电视节目访问某个偶像团体，问他们「你最不想跟哪种类型的女性交往」，其中一个人回答「说话肮脏下流的女生j。让我印象很深刻的，是周围所有成员都对这个答案点

头表示认同。连20岁出头的男性都会在意这点，更何况是已到适婚年龄的男性，况且还是将成为自己新娘的女性。在媒体所介绍的「最想娶回家当新娘的演艺人员排行榜」中，我觉得人气也是集中在说话得体，措词高雅的女性艺人身上。

part1我们说过，男性最无法抵挡女性的落差感。工作时讲话标准且彬彬有礼，但私底下两个人的时候却语气拉长发出撒娇的声音，这对男性来说似乎是无法抵挡的状况。在我周围也有很多这种类型的女性，她们似乎让男人觉得「感觉只对自己展现真实的一面，介绍给别人也不会有问题」。

就我个人的经验来看，讲话得体且措词优美的女性确实有着极佳的魅力。有时会因为幽默而使用流行语，但也能依据时间、场合、状况来使用敬语，这种女性确实给人适合作为贤妻良母的感觉。反而，如果一位成年女性讲话语气跟高中男生一样，或是用词活像个辣妹，不但让人听起来非常不舒服，很不可思议的，甚至连身上穿戴的服饰都会看起来变得没有价值。

如果想在最后被选上，最好不要抱持着「不过是措词而已不是吗」这种天真的想法。

2.11 使用问候的简讯来传递安心感

「路上小心」跟「欢迎回家」，虽然只是理所当然的招呼语，但如果手机每天都有这样的简讯传来，对于一个人住的单身男性来说是一件令人感到温暖开心的事。

稍微设想一下就可以知道，一个人早上起来慌慌张张的准备出门，离开家后勉强赶上挤满上班人潮的捷运，在人挤人的车箱内一路晃到离公司最近的一站，然后用手机检查一天的行程，这已经是普遍现代人的习惯。此时若是有「早安～路上小心哦～」或是「一路顺风，今

天也一起加油吧」等日常打招呼的简讯来自心爱女性，相信他将会比平时更有元气与干劲。另外在忙碌一整天后回到家中，要是可以看到「一整天辛苦你了，欢迎回家」的简讯，一定也可以让他心中添增一股安心感。

就算不是男女朋友的关系，对于你有意想要交往的男性来说，这个简讯大作战也能使用问候的简讯来传递安心感发挥良好的效果。男人基本上都喜欢撒娇而且希望受到关注。大多男性在高中时期每天早上都是由母亲的「该上学了啦，快起床」来开始一天，并渡过这三年。这个习惯到开始工作之后有时也很难摆脱，一个人住的话甚至会让人感到怀念。另外，我个人觉得所有男性或多或少都希望能在婚后，被娇妻用甜蜜的耳语「亲爱的，该起床了哦」所叫醒。在银座时期有许多男性跟我说「你可以每天给我MorningCall吗」正是证明了这点。用手机传一封「早安，路上小心」的简讯并不会太过麻烦。面面俱到的男性往往很受女性欢迎，而面面俱到的女性则是会让人想娶回去当老婆。只跟其他女性做一样的事情，并不能让你在这场结婚战国时代中取得胜利。多花一点心思让每天的简讯都带有一点变化，来拉开与竞争对手的差距吧。

## 2.12 女性朋友是最危险的敌人

「沉默是金，雄辩是银」相信各位应该都有听过这句话。另外还有「要欺骗敌人先从我方开始」。这些都是银座女性基本中的基本，对于活在结婚战国时代的女性来说，也是一样。

「将男朋友介绍给朋友认识，结果两人竟然开始交往」这种事故不只是在银座，一般社会上也绝非罕见。若是将所有的烦恼都说给信赖

的朋友听会怎么样呢？如果朋友刚好是他喜欢的类型，而朋友也喜欢他呢？虽然说如果是这样就会瓦解掉的友情或恋爱，那也没什么好可惜的，但是就算口头这样告诉自己，心中还是会留下悔恨。

这样讲虽然有点无情，但如果连这种事情都判断不清楚的话，那根本无法在这个结婚战国时代存活下去。除此之外，还有跟朋友商量出轨的烦恼，结果隔天周遭所有人全都知道，或是将整形的经验跟亲密好友分享，结果被说出来等等，这种不愉快的事情，相信在你周遭也实际发生过。而不愿意承认原因出在自己，可说是人之常情。受害的人大多会用「你是我唯一最信赖的人的说」「不是说好不能告诉别人的吗」来责备对方，但摊开来讲，其实自己多少也得负起一些责任。

丑闻相关的话题，是一般社会的最爱。这点相信你自己最清楚才对。「别人的不幸有着甜美的味道」。面对这样的世界，没有必要自己提供绝佳的八卦供她们享受。不要多嘴，少说一句话就少一分秘密被人得知的危险，更何况是自己透露出自己的弱点，可说是自取灭亡。

德川家康曾经说过「败亡的原因来自于自身内部」。活在结婚战国时代的你，请千万要好好将这句话听进去。

专题栏目2

用别的方法转换不可以对男性说出的禁句

在此介绍如何避免使用会让男性觉得「尧了我吧」转身逃跑的禁句，并且顺利表达自己心意的说话技巧。

X「为什么？」→○「该怎么做才好？」

就算拿出大道理来逼问对方，也只是徒增对方的反感。若是能主动退一步并换成刺探等间接性的说法，对方也比较容易让步。

X「你是○○对吧」→○「我觉得应该是○○呢」

被人擅自决定自己的个性，任谁都不会感到高兴。特别是男性，对于伤害到自己自尊心的内容更是有听没有懂。别用责备，尽可能以告诉对方自己感觉的方式来对话。

X「你劈腿了？」→○「我知道你不是那种会劈腿的人」与其以劈腿为前提，不如以没有劈腿为前提来强调自己对于对方的信赖感。要记住信赖是比怀疑更有效的牵制球。

X「我就说嘛」→○「我下次也会注意的」

前者只是单方面的责备对方，后者则能够给对方自己分担一半责任的印象。

# 第三章 让男人主动求婚的绝顶姿态

3.1 曼妙的举止从姿势开始

姿态与动作，可以让你用身体来表现感情，是非常方便的沟通工具。表情跟手势、姿势甚至可以传达语言很难表达的细微意思。

特别是关于爱情表现，视线跟手指的动作有时比口头的雄辩更可以将心意传递给对方知道。光是含情脉脉的看着对方，就等于是告诉对方「我爱你」。不经意的触摸身体则是告诉对方「我对你有好感」。掌握这个技巧，可以让你光用一个动作就可以让男性产生那个意思。

在你周围是否有「长得明明很普通，但不知为何就是受到男性喜爱」的女性存在呢？而你是否有着「感觉自己的行为举止跟她差不多，但怎么好像就是少了点女人味」这类的烦恼呢？就好像同样一句话，用不同的说法可以让对方高兴也可以让对方生气一样，姿态与动作也可以用来掌握男性的心。在此介绍可以让你成为人见人爱的身段美女的绝顶妙招。

在进入具体性的动作说明之前，先来看三个能让自己看起来更有女人味的基本演技。

把背挺直。

讲话时不光是看着对方，还得将整个身体朝向对方。

将指尖与脚尖并拢，避免锐角性的动作，以轻柔的感觉来移动。

其实并不用想得太过复杂，不过要改变到目前为止的习惯并不是简单的事。只要每天注意这三点，就可以让你变身成为比过去更有女人味的女性。之中又以第一点「将背挺直」最为重要。不管打扮的再怎么漂亮，穿上再怎么高贵的衣服，如果弯腰驼背的话那可一点都不会好看。

3.2 用指尖攻占男人的心

女性的指尖，可说是能言善道。将指尖轻按在嘴唇上，玩弄头发，抓住男性上衣的衣襟等等，对于女性的这些动作，男性似乎都很难抵挡。另外象是在床上因为快感扭动身驱抓住床单的动作，还有握住男性生殖器轻柔的指尖，也都是可以增加男人兴奋度的视觉性刺激。

银座的女性对于这类指尖的动作当然也非常的在意。真正专业的小姐连指甲前端也不放过。除了手部保养跟指甲的保养之外，连怎样的动作看起来美丽优雅都要计算到完美的地步后，才会在客人面前展现。有时还故意不用口头交谈，而是用手指写在对方手心、背上、或桌子上。这样可以让对方觉得「到底是要写什么呢」而兴奋的盯住指尖不放。像这样，我们可以用充满神秘感的游戏来引起对方的注意。此时许多男性都会露出既兴奋又快乐的表情。想必其心中一定充满着妄想跟期待。

这个技巧除了一般情侣可以使用之外，也可以用来向中意的男性表达自己的心意。不好意思说出口的人，说不定可以用这个方式顺利表达自己的心情。请试着跟他说「那个，可以请你伸出手来吗？」，然

后在他的手心写上「喜·欢」看看。这应该会比普通讲出来的告白，更能勾动男性的心。

除此之外，用餐时使用筷子的手势是否优美，将口红从杯子上拭去的动作，翻动书类时指尖的动作，打字时触碰键盘的方式等等，许多男性似乎都会在这种日常生活中不经意的动作上，找出女性性感的一面。先从手部的保养开始，然后自己努力尝试看看，如何才能表现出充满女性妩媚感觉的手部动作。

### 3.3 用视线紧紧抓住他的心

被自己喜欢的人注视，没有人会不高兴。那么，如果是被不喜欢也不讨厌的人注视着呢？答案是「果然还是会觉得高兴」。不论男女，人似乎会对于对自己抱持有好意的人，感到好感。这是在心理学上被证实的事实之一，称为「好意的互惠性」或是「好意的回报性」。这是以前我一位银座的客人(心理学的教授)告诉我的。

请问你是否有过这些经验呢？一直都没有特别感觉的人，在周围的人告诉你「他似乎喜欢你哦」之后，突然会对他感到在意。这类型的案例证明没有人会讨厌别人对自己抱持有好感(除非对方是你打从心底厌恶的对象)。

人类基本欲求的原则之一，是「想要被他人喜欢」。若是不对喜欢的人进行告白，老实说出「我喜欢你」的话，吃亏只是自己。不过在行动之前必须准备好适当的战略。

在此可以派上用场的是「眼力」。银座的女性都亲身实践「眼睛跟

嘴一样能言善道」来抓住客人的心。一边跟眼前的男性对话，一边将视线送往其他客人身上。像这样用眼神给个照会，对方就能得到「啊，我并没有被忽视」的安心感。另外若是四目相对的次数较多，还可以让对方觉得「她说不定是对我有意思」使他再次到店里来，这样才算是绝顶的妙招。

应用这个技巧，平时若是能跟喜欢的他多j点视线上的接触再来进行告白，则可以让成功的机率大幅提升。另外，男性对于水汪汪的眼睛还有由下往上看的眼神很没有抵抗力。可以对眼力进行各种改良，让你最喜欢的他更加爱你。

3.4 透过隐藏来勾引

人类的心理相当不可思议，对于打从一开始就确定可以得到的东西，只会付出普通程度的努力。特别对男性而言，「好像看得到却又看不到」「似乎可以得到却得不到」的状况特别可以激发他们的干劲。上一页所提到的心理学教授告诉我，这个现象叫做「心理性抵抗(Reactance)」。

人类基本上都想用自己的意志来选择或决定。如果被人命令「去○○」，反而会因为限制到「不可以○○」的行动自由使他无法得到满足，让他感到「真无趣」。这全都是因为他觉得选择权跟决定权被人剥夺的关系。并且会努力想要夺回被限制的自由。被人说「不可以看」就越想要看，杂志内封死的部分也是利用这一点来引发人的购买欲望。

将这点活用到服饰上，可以让男性成为自投罗网的鱼儿。重点是

「透过隐藏来勾引对方」。比起一开始就能看到内衣内裤，这种过度强调性感的服装，乍看之下属于良家淑女的外表，更可以让男人感到兴奋。

① 细肩带背心or钮扣扣到似乎能看到乳沟但其实看不到的短衫。

② 超短迷你裙or长度到膝盖左右，会飘动的淑女风格裙。

这些是我经营婚友社时，对男性所进行的问卷调查中的一个问题「你希望结婚对象穿哪一种衣服？」不论是①还是②，都是后者有较多的男性选择。

这个心理在床上也是一样。不论再怎么亲密的关系，比起赤裸裸张开大腿的女性，用毛巾或棉被覆盖身体，给人「不要看啦」的感觉，更可以勾动男性的欲望。

3.5 羞涩是最好的刺激

男性最喜欢女性羞涩的表情跟害羞的样子。官能(成人)小说中也常常会用到羞耻心这个字眼。「羞红的脸庞」「因为羞耻而颤抖的娇躯」「害羞的低下头来」几乎没有作品找不到这些字眼，男性就是这么的为女性的羞耻心而倾倒。上一页也说过，男性要是被说「讨厌、好丢脸、不要看」就越是想看。女性越展现羞耻的一面，男性的欲望就越是旺盛，觉得「真可爱」「想要让她更害羞」。

看看这个世间，我觉得忘记羞耻心的女性会变得越来越中性化。虽然与男女间的羞耻心有点不同，不过象是在捷运上争先恐后抢位置的

人、穿裙子但却张开双腿豪爽地大笑的人、不处理体毛的人、女厕人太多时毫不犹豫跑到男厕的人，就算透过同性的眼光，这些人也是一点女性魅力也没有不是吗？更何况是在男性眼中，这些女性更是让人「性趣缺缺」。

一般男性最喜欢的妄想，就是将洁白无垢的东西染上自己的颜色。刚才所提到的几种女性，别说是白色，已经是好几种颜色混在一起，给人浊水般的印象。另一方面「好丢脸哦」而红着脸颊低下头来的女性，容易给人「缺少经验」「处女」的印象。有机会的话，请试着用比平常多200%的感觉来不好意思看看。我可以保证在受到妄想的刺激下，他对你的爱也会增加2oo%。对于关系发展到倦怠期，觉得「到这种地步了还做那种事情」的人，我特别推荐这个方法。看到平时潇洒的你却害羞觉得不好意思的样子，相信他一定会因为这个落差感而再次迷上你。

3.6 每3次回绝1次

对于男性主动的邀约，每3次回绝1次会产生不错的效果。不论是刚开始交往的新人，还是交往已久，进入倦怠期的情侣，这个方法都会有效。对于「随时都oK的女性」，男性会感到过度的安心而不再愿意下功夫(花上时间与金钱)。也就是产生「已经钓到手的鱼儿不再须要饵」的现象。

对于越下功夫追求的东西，男性越会感到珍爱，跟搭讪后马上可以上床的女性相比，展开几次攻势后却还是不愿意看向自己的女性，更可以点燃他们的斗志，这是男性的习性之一。先前说到「透过隐藏来勾引」还有「羞耻心」全都是为了刺激男性无法简单得到的欲求的技

术。

在夜晚的银座，如何在不跟对方上床的状况下吸引对方，是胜负的重点。客人一方也会觉得「都已经花这么多的钱跟时间了，总有一天一定可以……」正是因为抱持有这样的梦想，他们才愿意一直到店里来。反过来，如果是不管什么时候邀约都马上乖乖跟过来的话，会给对方轻薄的印象。这样有可能夺走难得的乐趣。而完全不答应跟对方约会，对男性来说也很无趣。因此以专业技巧来看，大多会以3次中答应1次来做为标准。

不过在一般情形，3次中回绝2次的话可能会让对方抱持「她该不会讨厌我吧」的不安感。因此3次中回绝1次算是最妥当的。当然，这可以随着两人的进展跟当下的状况来做调整。

也就说，让男性能够体会到追求的喜悦，也是一种爱情，抱持这种思考是很重要的。因为喜欢对方，因为想让对方更喜欢自己，所以才刻意拒绝对方的邀请，别忘了在可以运用的技巧中有着拒绝这个选项。

3.7 聪明的女人要懂得装傻

「为什么那个女的会那么受男性欢迎？」「不为何，但她总是能一次又一次的交到男朋友」请问你周围是否有这样的女性存在呢？如果有的话，请仔细想想她的肢体动作跟讲话方式，会不会给人傻傻的感觉呢？

「什么啦～？人家不懂哩」「那有嘛～」「○○你真是的～」「讨

厌啦……」这些台词就女性的观点来看，会让人不自觉的想吐槽一句「你要白痴啊！」，但男性们似乎完全不这么觉得。

而且这类型的女性，大多有着非常丰富的肢体语言。将双手合在下巴一旁或胸前、玩耍般的移动自己的手指、恶作剧般的表情千变万化，让人百看不腻。这些女性如果另外还有「作事情不拖拖拉拉」「擅长料理」「有着正常的金钱观」等出乎意料之外的一面的话，那则会被当成额外的加分分数，加算在整体评价上。也因此这种女性往往受到部分男性绝大的支持，快速的实现结婚的梦想。就她们的观点来看，这些行动或许全都是计算出来，也或许是天生的本能。不过重要的是许多男性在这种场合，似乎连怀疑的时间都没有，就从男友变成了老公。

或许你会觉得「为什么男人会被这种幼稚的战略骗得团团转啊？」，但这些女性身上有着许多值得学习的地方。比方说将上述台词用「我不懂」「什么？」「○○你在做什么」「我不要」的方式说出来，是否让人觉得拒人于千里之外呢？当然，人总是很难在突然之间就改变自己的形象，况且还会让周围的人吓一跳。因此可以先试着让语气跟说话的方式柔和下来。若想成为顶尖的女性，则必须学会要在什么时候怎样装傻，才算聪明。

### 3.8 面对草食系男子，要夸奖其品味

现在街坊上的草食系男子似乎越来越多。「与其跟女性外出，不如一个人在家中享受自己的时间」「并不会特别努力想让自己受到女性欢迎」「对于性爱没有那么强烈的欲求」这些特性是我在银座时期所无法想象的，但在现代社会中似乎并不罕见。这些男性对于结婚似乎

有点食欲不振，觉得「婚后自己的时间会减少」「结婚的话自己所能使用的金钱会减少」。要唤醒他们对于结婚的欲求，除了努力之外，还须要相当的时间。

那么，你应该会担心我们到目前为止所介绍的技巧，对于这些草食系男子是否通用。不过请不要担心。对所有类型的男性都会管用，才算得上是绝顶的妙招。就算面对草食系男子，一样要「夸奖他们」准没错。不过他们凡事都讨厌太过夸张。因此面对他们的时候，基本上必须是「不经意」的夸奖。而夸奖的对象必须是其品味与嗜好。

草食系男子在选择伴侣时，会将生活方式合不合得来，摆在性爱之上。他们有着将属于自己的时间看得比任何事情都来得重要的倾向，生活上对于兴趣跟品味有着自己的坚持，因此好好研究他们这方面的喜好，将会非常重要。喜欢什么样的设计跟颜色，事先准备好相关音乐跟艺术的情报来增加话题，可以给予良好的印象。然后用「你竟然会选择这个，品味还真是不错」来自然地夸奖他们的喜好。

另外，在交往还不是那么密切的时候，与性有关的话题跟动作最好少一点。就算希望将来可以成为这样的关系，太过积极可是会被他们敬而远之。他们对于伴侣所要求的是自然且不勉强的生活，性爱方面也是「不知不觉的，回过头时一看，很自然的就成了这种关系」将是理想的发展型态。

### 3.9 让对方觉得「还想跟你在一起」的银座妙招

如果跟某位男性不是只想发生一次关系，而是想长时间交往的话，那绝对不可以心急。要是让对方觉得女性心急的话，就会造成如果得

不到就不善罢干休的印象，让对方怯步。如果对方有可能成为一生的伴侣的话，怯步的程度也就更加严重。不要因为想让对方在短时间内「了解我的所有一切」而过度的自我主张。与其第一次不如第二次，与其第二次不如第三次……每次见面都让对方有新的发现跟喜乐，才是聪明的作法。

请试着想像一集连续剧，随着集数增加越来越进入高潮。这些连续剧不都是在「啊！现在才正精彩的说」的地方「待续」呢？这个技巧在于男女之间的拉锯战中很值得参考。请将那个让人「想快点看下一集」「怎么还不快演下一集」的部分，试着当作约会结束的部分来思考。让对方觉得「还想再见一面」的秘诀，就是趁对方觉得「还想继续聊天」「跟对方在一起真快乐，还想再多待一下」的时候，由我方主动结束。不可以因为想要得到对方求婚，就在一次的约会中将一切都拿出来，必须留下「请期待下一次」的空间来相互道别，使对方产生依依不舍的感觉。一集演完的电影并不适合长远的恋爱，不断持续下去的连续剧才是得到求婚的必胜模式。

其实这个手法是银座小姐们陪客人外出时的奥义。在空档的日子(白天没有安排与客人外出的日子)对于「难得有这个机会，就让他陪我外出吧」的客人使用。一起外出之后，等话题

热络起来时跟对方说「很抱歉，我差不多该到店里上班了。跟你在一起聊到都忘了时间，一转眼就这么晚了」。这样对方也会觉得「那不如这样跟你一起到店里吧」而成为今天的第一位客人。连同台词一起，这些都是约会结束时可以使用的绝顶妙招。

3.10 不经意的身体接触(基本篇)

银座的女性非常擅长透过不经意的身体接触，来将超越语言的讯息传递给对方。在这些女性当中，有些是毫不思考就能自然而然在最佳时机触碰对方的老手，也有一些是刚刚来到店内，光是被客人稍微摸一下就颤抖着让肩膀僵硬起来的新人，后者这种青涩的新鲜感也是会让客人高兴的身体接触。当然银座的高级俱乐部基本上是禁止触摸，不论是客人还是款待一方都不会以「抚摸对方」为主要目的。稍微握一下手，轻拍一下肩膀，假装捏大腿等等，不经意的身体接触属于享受心灵交流的手段之一。这种不经意的身体接触与轻微的触碰，并不是银座俱乐部才有的沟通方式。若是能在跟他对话时加上拍肩、握手等身体的接触，相信你也能感觉到两人之间的关系越来越亲密才对。

在此，教导不经意地进行身体接触的技巧，让你可以用最有效的方法将自己的心意传递给他。

首先必须学会如何可爱地向他表达喜怒哀乐的感情。

高兴=在胸前小拍一下手之后再微微一笑→看着对方的眼睛让双手小小的握起。

你真是的=微微让脸蛋鼓起→假装捏一下他的腰或大腿。

好寂寞哦=稍微低下头来，从下往上看他的脸→微微拉住他上衣的衣襟或袖口。

真快乐=在胸口附近摆出小小的万岁→用笑容面对他之后拿起他的双手→在两人胸口之间拍对方的手掌。

3.11 不经意的身体接触(应用篇)

身体接触的基本技术，各位是否都已经掌握到了呢？重点有两个。

用较小的动作来进行。

表现出可爱的感觉，而不是性感。

这次换成应用篇。在此将会介绍可以用在各种约会场面的身体接触。

❤想要更亲密一点/使用场面=宴席喝酒时。聊天聊得很热络之后大笑时。

将手摆到下巴附近，在几乎可以触碰到嘴唇的地方与下巴之间来往(不是用手掌遮住，而是隐约可以看到牙齿的手势)丨笑着笑着顺势用单手拍在他的肩膀上，然后用头靠在上面。※别让自己的化妆(粉底或口红)沾到他，重点是先将手放在他的肩膀上。

❤撒娇要对方买东西/使用场面=到购物中心希望他能为自己做什么，或是希望他能买东西给自己时。

轻轻拍他的肩膀(用「听我说哦」的感觉向他开口)→露出笑容后将两手合在胸前，看着他的双眼→闭紧双眼低下头来，将双手提高一点(摆出求人的姿势)→紧握他的双手再次强调内容。※重点是最后再次强调想要他做的事。

❤约定/使用场面=约定下次的预定事项等等。约定下次的行程，或是说好希望对方为自己做的事情时。

用小指勾住对方小指→一边说出「那我们讲好了哦」l边拉到自己脸颊旁丨l边看着他的小指l边将头微微摆向一边，用脸颊搓揉他的小指。※可以让他脸红心跳，效果绝佳。若是关系发展得更为亲密时，请改成吻他的小指。

3.12 懂得撒娇才能抓住幸福

懂得怎么撒娇跟一般所谓的只会撒娇是不同的。只知道从一开始就喊着「做嘛～做嘛～」如果以为什么事这样都会管用的话，那可就大错特错了。到此为止所述说的各种绝顶妙招，对于撒娇所拥有的共同定义，是要让他觉得「真拿你没办法」。透过「虽然很努力，但结果并不顺利」「虽然不擅长，但却不放弃」来让他不知不觉的想要伸出援手，以大幅提升他的存在价值。

这个构图，让男方的动作看起来象是出自于自身的好意或是自发性行为，但其实却是以女性一方的动作为起因。男性有着在「成为某人的助力」「被某人所依赖」等状况下更加努力的性质。连续剧中常常可以看到很有女人缘的男性在爱撒娇的女性跟自立自强的女性之间烦恼着「该选那一边」的设定。在这样的剧本中男性大多会决定「你一个人自己也可以活下去，但她却不能没有我。看着她让我觉得我不能放下她不管J而离开自立自强的女性。这句台词虽然有点陈腐，但我认为相当正确的表达出真理。

结婚生活过了一段时间进入倦怠期，很可悲的，大部分的男性都会在精神上感到疲倦。因为在家中父亲活跃的场面越来越少。能被孩子们撒娇「爸爸真厉害～」「拜托你啦～爸爸」的时候，男性还可以维持元气，但随着小孩长大，这种状况会越来越少，让男性的身心都开始萎缩失去活力。因此千万不能忘记「要彻底的夸奖男性、把他们捧得高高在上、一路依赖他们到底」。

只要你懂得怎么对他撒娇，他也能一直处于幸福的状态。而这也将会成为你的幸福。

专题栏目3

学习什么样子的女性才会令人想娶来当新娘

一般会让男人「想娶来当新娘的女性」属于穿起围裙有模有样的类型。日本演艺界中有安惠小姐、檀丽小姐、绫濑遥小姐等等，可以成为一般性的指标。

这些女性的共通点，是开朗且温柔的表情跟清秀的印象。这种女性可以给男人居家型的放松感与安心感。服装跟发型都不会标新立异，乍看之下虽然百般依人，但内在却非常坚强。

而她们另外还有一个重要的共通点，不知你有没有发现。那就是可以很安心的介绍给「家人（尤其是母亲）」。大家应该都会希望家人能够喜欢自己所爱的对象。相信你也不会特地选一个会被周遭所有人说「那种男人到底有哪里好啊」「感觉一点都不能让人依靠」的男人来当老公吧。

透过这个观点，我们可以从这些女性身上找出许多值得学习的地方。也可以靠努力来让自己接近她们所给人的印象。除了服饰跟发型等外观上的要素，细微的动作跟说话方式也会是很好的参考模板。

模仿他人，绝对不是可耻的事情。在银座若想成为第一名的酒店小姐，也必须彻底研究店内第一名的小姐，彻底「学习」她与客人相处的技术。透过模仿良好的范例，可以让自己实际接近这些范例。

# 第四章 让男方下决心结婚的绝顶床上技巧

4.1用肉体互相确认爱情

以「性爱为生命」的思考方式作为基础，我开设了「sexualAcademy(性爱学)」这个咨询讲座。其中主要是以女性的观点，来教大家对男性使用的性爱知识。一个人对于性爱抱持着什么样的想法，会影响到这个人的人际关系。

我个人认为性爱是可用身体来将心意表达给对方知道的，一种非常美好的沟通方法。必须要有能为对方着想的心情，幸福的性爱才能成立。

现代社会充斥着各种与性有关的信息。可是为了让男女双方都有「美妙」感觉的性爱知识，让人怀疑是否有正确的被传递给大家。事实也证明，有99%的女性在做爱时会用演技来假装。「不想被他讨厌」「不希望对方以为自己有性冷感」「省得麻烦」等等，之中各自有各自的理由，不过这也正是代表这些人「没有正确的性知识」「只将性当作一种快乐的手段」。

这个现实让我非常的伤心。因此我设立了这个「sexualAcademy」讲座，希望「大家都能拥有充满幸福感的性生活」。

在性生活之中除了肉体性的快乐之外，还能给另外一半充实感的人，被认为可以尊重他人，并建设出美好的人际关系。对于打从心底「希望可以跟钟爱的他结婚」的你，请务必建立我所说的这种性关

系。为此，必须先学习与性爱相关的正确知识才行。拥有正确的性知识，让你可以清楚了解到男人对你抱持着什么样的感觉。也可以判断他是否真的适合当你人生接下来的伴侣。

## 4.2 不可以马上就OK

常常有人问我「要约会到第几次后，才可以同意跟对方上床？」。对于这个问题，我的回答是「请随自己的喜好跟感觉来决定」。杂志上常常可以看到「在约会3次以前都不可以答应」「可以由女方主动开口」等记事，但实际上并没有这种定义存在。

一切都取决于当事者的感觉跟心情。不过从我过去跟许多男性共枕的经验之中，有一些教训与忠告，值得让你参考。让我在此一一告诉你。

男性的习性之一，是对花越多时间与下越多功夫的对象，越是感到珍惜。另一方面对于马上就到手的东西，很快就不再感到吸引力。如果你马上就同意跟对方上床的话，有可能增加他对你失去兴趣的可能性。虽然这跟一开始所说的「请随自己的喜好跟感觉来决定」有所矛盾，但最好还是不要约会一两次就同意跟对方上床。几乎没有任何男性，想要将开口一问就马上说oK的女性「当作自己的妻子」。另外在男性的情况，「性爱=爱情」的方程式并不是每次都会成立，男人在床上所说的「我爱你」并不代表「请跟我交往」，当然也最好别认为这就是「请跟我结婚」。草率的行为，只会为你带来伤心与后悔，让你被只为了跟你上床而接近你的男性所玩弄，落得悲惨的下场。

如果是这样，已经在短时间内跟对方发展到肉体关系的女性该怎么

办呢。觉得「难道我必须放弃跟他结婚吗？」而感到不安的你，请不用担心。机会并没有消失。只要在下次的约会跟他说「通常我绝对不会这样，只因为是你，所以人家才愿意……」即可。如果只是虚伪的谎言，马上就会被拆穿，但只要你打从心底这样认为，他也是有心要跟你交往的话，那你们两人的关系将会越来越好。

### 4.3 能够发展成婚姻的性爱

在此让我们对于从交往到上床的时机，做更进一步的思考。男性的心理形态充满矛盾而且麻烦，一方面觉得「不想跟一开口马上就说OK的女性交往太久(=不想跟对方结婚)」另一方面又觉得「总是被拒绝该不会是讨厌我吧，那就不该发展成更亲密的关系(=寻找另外的对象)」。其实男性的本意，正隐藏在这两个矛盾的想法之间。

一开口马上就说OK的女性，会给人「跟其他人说不定也马上就会上床」的印象，而被拒绝太多次的话则会失去进展的机会。最近「由女方开口」的情形并不在少数。这对男性来说，其实是值得欢迎的。可是就结果来看，这同样也会给人「跟其他人说不定也马上就会上床」的印象，最后以「不想跟这种女性结婚」而以分手告终。不管你再怎么的喜欢对方，马上就说oK，结果都只会让他对你的印象变差。

就这种观点来看，最近终于结婚的歌舞伎界艺人市川海老藏先生与小林麻央小姐的例子，非常值得让人参考。跟众多女性有过绯闻的浪子，最后所选择的女性，既不是马上就说oK，也不是自己开口的类型。这纯粹是我个人的感想，但小林麻央小姐正是理想型的「可以发展成结婚」的成功典范。

进展到性爱阶段的契机，每个人都不同。我自己也认为「大人基本上可以自由享受无妨」。可是当决定一生伴侣的问题挡在路中间时，则必须好好观察对方是否可以珍惜自己一辈子的人，尽可能做出正确的决定。当然这个世上也有人是「试着上床看看结果感觉超好，所以就结婚」的人存在。不过就现实的观点来看，聪明人还是不要赌定自己可以遇到这种对象。

## 4.4 用最棒的吻来抓住他的心

接吻，是比上床更为日常性的肉体交流，但有时却能成为比性爱更能言善道的沟通工具。接吻方式，会反应出一个人性经验的层次与为对方着想的心情。特别是两人的第一个吻，将是极为重要的转折点，能否让人对接下来的关系抱有期待，全都看这第一吻。或许有人会觉得不过是一个吻，但请千万不要忽视其重要性。

在此将介绍从第一次与他相吻，到最后可以尽情享受热吻的各种阶段所能使用的技术。只是比技术更为重要的，是你的真心。用充满爱情与魅力的吻，紧紧抓住他的心吧。为此，千万别忘了每天进行嘴唇的保养。

### 第一个吻是羞怯的感觉

跟他第一次相吻时，点到为止就好。不管你是经验再怎么丰富的接吻高手，第一次都要给人不习惯接吻的羞涩感。

### STEP1

虽然对他抱持有好感，但为了让对方感觉到自己的不安与犹豫，必须微微的抵抗。稍微低下头来襬出紧张与僵硬的姿势，可以挑动男性的心。

STEP2

当他逼近的时候，用手按住他的胸部，然后将脸转向别的方向。这样可以将「我不是那么简单就做这种事情的女性」的讯息告诉他。

STEP3

当他更进一步接近时，用羞怯的感觉接受他。如果他想更进一步深吻的话，则到此结束。留下「我还没有准备好要更进一步的……」空间来衔接到下一下。

第二次以后的接吻

从第一次吻稍微往前进入下一个阶段，要将「我不是轻浮的女性」的印象确实传递给对方。跟第一个吻维持同样的态度，并让他感觉到抵抗稍微松懈。

STEP1

将视线错开后稍微低下头来，表现出羞涩的感觉。将肩膀稍微提高，并侧过身来，给他虽然犹豫但还是愿意接受的感觉。轻咬下唇，表现的比第一次更为娇羞也很有效果。

STEP2

将主导权交给他并减缓抵抗，但还是要留有紧张感。用含情脉脉水汪汪的眼神注视他。从下往上看的角度也是重点之一。另外也可以试着用生疏的感觉握住他的夹克或上衣的衣襟。

STEP3

将身体倚靠在他身上，让身体在一开始的时候维持僵硬以表示拒绝，但渐渐松懈下来。展现出自己在他的怀中慢慢不再抵抗的感觉。这样可以让他得到「我突破了她的防守」的达成感。但还不可以进行深吻。

更进一步享受吻

进行过第一次的吻之后，但还没有前进到肉体关系的阶段。建议可以在约会中或是道别时给对方轻轻的一吻。一边给他「我很喜欢你」的印象，一边吊他的胃口。

轻吻的接触

轻吻图中★的部分（眼皮、鼻子、额头、脸颊、下巴、脖子等部位）。直接了当的表达出「我很喜欢你」。

再一起进行初吻

有时可以再次用第一次相吻的那种羞涩感觉，来得到新鲜感。在勉

强可以触碰到的距离让嘴唇接触，也可以用在催促他更进一步行动的时候。

成为接吻的高手

在此介绍的吻，是给关系进展到某种程度之后的情侣使用。才刚交往不久或是关系还不亲密时，若是使用这些技巧，会被认为是「轻浮的女性」。必须等到两人关系有相当的进展之后再来进行。

第一次的深吻

STEP1

在他将舌头伸进来的时候，故意让嘴唇僵硬，进行阻挡。

STEP2

等他将舌头更进一步伸进来的时候，一边犹豫一边将嘴唇放松，让对方进来。

STEP3

一边交给他来进行，一边让舌头以僵硬的感觉微微移动。

由他主导深吻

STEP1

用轻吸对方嘴唇的动作来开始。

STEP2

互相用舌头勾住对方的舌头，发展成是湿热的吻。

STEP3

一边让双方舌头进入，一边让嘴唇反复进行轻微与强烈的触碰

用舌头横向抚摸对方上排牙齿表面。

4.5 第一次上床

在第一次发生肉体关系的那天，「不论是做什么事情，都要先拒绝一次」，这是绝对性的基本定律。请假装成「好像什么都不懂的女性」来渡过这一天。所有的场面都全面性的将主导权交给他，你只要顺势配合他来进行就可以了。当然，也不可以忘记羞怯的感觉。

通常在第一次，男方也不会要求太过激烈的行为。如果对方真的硬要你做出你不喜欢的事情，那他可能只是将你当做玩玩的对象。此时必须好好跟他说出「我不想被当成只是拿来玩玩的女人」。先用间接性的方式温和的回绝对方，等待对方的反应。如果还是坚持要做出你所讨厌的行为，则证实他对你只有肉体上的欲求，没有为你着想的真心。不必勉强自己去忍受这些行为。

第一次上床的流程

当你觉得「他应该要开口了…」的时候，最好在约会时携带换穿用的内衣裤。相信你不会希望穿着满是汗跟体臭的内衣裤跟他上床对吧?

STEP1

首先得自己一个人洗澡。就算他说「一起洗吧」也要以「今天不行，人家还觉得不好意思」来回绝。藉此给他「没有经验」的印象。

STEP2

出来时请一定要穿上浴袍(如果没有的话请围上浴巾）。不只是这天，往返浴室与床铺时，身上一定要有可以遮掩的东西，全裸为禁止事项，这是基本原则之一！

STEP3

到了床上要开始前跟他说「这么亮好丢脸哦，请关灯好吗」。

第一次发生关系

终于到了要跟他进行第一次亲密接触的阶段，请彻底的扮演处女。不管经验再怎么丰富，拥有再怎么厉害的技巧，第一次都绝对不可以展现给对方知道。请千万注意不要一不留神就用熟练的手法帮他套上保险套」……切记大意是最可怕的敌人。

STEP1

身穿浴袍，尽量不要跟他有视线上的接触，静静走到床边。

STEP2

就算被他抱住，也要维持住紧张感。用手按住他的胸部，以维持两人之间的距离。这样可以让他觉得「你没有什么经验吗？」。

STEP3

用视线对他做出「请温柔对待我」的诉求，时时刻刻强调自己的「羞怯感」。在这个阶段时不要主动做出任何动作，一切交给他来主导。从开始到最后，彻底扮演处女。

第一次发生肉体关系时的体位

在第一次发生关系时，千万不可以忘记羞涩的感觉。不可以主动扭腰摆臀，也不可以去握住对方的性器官。第一次上床时所进行的体位最好止于两种。如果他更进一步要求的话，就用「讨厌」「好丢脸哦」来拒绝。

正常位

基本中的基本，最为普遍的性交体位。尽量让双脚伸直，给对方「没什么经验」的印象。一切都交给他来主导，一边接受，一边表现

出犹豫的感觉。

侧位

第一次时请贯彻「只能从前面来」的原则。就算他想移到后方，也请用「该怎么做？人家不懂……」的僵硬动作来回应。注意不要比他的主导更早做出回应。

4.6 最有效的抚慰技巧❤膝枕+掏耳朵=恍惚般的梦幻时光

绝大部分的男人，都爱向人撒娇。不管表面上装得再怎么酷，不管外表再怎么壮硕如何具攻擊性，心中都会觉得如果有人可以撒娇的话还是会想要撒娇。因此，为了在这个结婚战国时代取得胜利，我在此推荐用压箱宝的抚慰技巧「让对方躺在自己膝盖上+帮对方掏耳朵」来拉开与竞争对手的差距。它的抚慰效果好到让我可以断言「没有男人不会为此感到恍惚」。或许是因为这会让他们想起小时候由母亲帮他们掏耳朵时的安全感。不过要让女性帮他们掏耳朵，必须要有一定程度的信赖关系才行。另外，耳朵上集中着许多神经，是非常敏感的部位，属于性感带之一。由女性抚摸这个部位可以得到难以言喻的舒适感。这种身体接触有着性爱所没有的祥和性满足感，对于建设更为亲密的关系时，有着+α额外)的效果。

不过如果突然拿出掏耳棒跟他说「让我帮你掏耳朵」，感觉实在太过唐突。而且说不定他是「绝对不想被人摸耳朵的类型」(虽然极为稀少，但确实有这种人)。因此最好在约会用餐时不经意的问他「你有让人帮你掏过耳朵的经验吗？」。如果他回答「真希望能有人帮我掏耳朵」，那就可以用「那有机会我来帮你吧」增加对方期待的感觉，让

行动可以较为自然的被实现。

我随身都会携带掏耳朵的工具。男人似乎体验过一次就很难忘记，甚至曾经有人是希望我帮他们掏耳朵而找我约会。掏耳朵的工具中有掏耳棒、棉花棒、棉块。人的耳垢分成干湿两种，实际帮人挖耳朵时必须注意。结束时用棉块沾点乳液来进行事后保养，可以让他们更加高兴。

4.7 用性爱+α来为他整理仪容

就算已经实施过上一页所介绍的「躺在膝盖上+掏耳朵」的人，也很少会帮对方刷牙跟剪指甲。在此介绍能跟竞争对手更进一步拉大比数的下一个抚慰技巧「帮他彻底整理仪容作战」。说穿了并没有什么特别之处。只要用「今天全都交给我吧」的感觉，彻底为他从头服务到脚就可以了。

或许这一样可以让他们感受到母性的安慰，在各种抚慰技巧之中人气极高，经历过一次的男性都会「还想再来」。虽然称为技巧，但执行起来并不须要专职美容师的技术。只要你打

从心底觉得「我很珍惜这个人」，相信他一定也可以感觉到你真心的呵护。很不可思议的，若是你心中觉得「真麻烦」或是「拿你没办法才勉强答应」，对方马上就会察觉得到。这样别说是要抚慰他，甚至还会造成反效果，得多加注意。我个人的情况，对于某些对象会连刷牙跟剪指甲也会一并服务到底。不过这某种程度属于个人喜好的问题，最好事先询问他希望到什么程度。

一起洗澡时帮他刷背，或是帮他洗头发，应该是较多人都已经体验过的项目。不过可以用比平时更为温柔且细腻的手法来试看看。相信他一定会将身体全都交给你，心怀感谢的觉得「没有任何女性这么的照顾我」。

男女之间的沟通与身体接触，并不只存在于床上，花点创意与巧思，就能无限的扩大到生活的每个角落。这可以让两人不再只是追求性爱的快乐，而是连日常中微不足道的事情也能

化为喜悦。性爱之外还能有+^(额外)的乐趣的话，他就会把你当作特别的存在，舍不得让你离开。

4.8 过去男人的数量是最高机密

将你过去男人的数量告诉对方，是男女交往时的大忌。就算对方用宽大的态度告诉你「我不会吓到」「我完全不在意」也绝对不可以说出实话。别说是告诉他老实话，其实根本就完全不须要告诉他。不管思考再怎么开明的男性，面对「其他男人的影子」时，都会变得神经质。嘴巴虽然说「没问题，我一点都不会在意」，心底其实还是觉得「原来以前有跟其他的男人……」。因此不将自己的过去老实告诉对方，并不是谎言或敷衍，而是为对方着想，同时也是男女之间的一种礼貌。

男人这种生物，总是无时无刻的希望自己凡事第一名。当你跟他一步一步走在通往亲密关系的阶梯上，千万得注意男方的这个特性。就算你是位经验丰富且性爱技术高超的女性，在他面前也请当一位彻头彻尾的「处女」。接吻时、上床时、帮他口交时，全都不要忘记羞耻

跟青涩的感觉。

虏获他并不等于让他了解你上床的技术有多好，这点千万不能搞混。为了让他高兴而磨练性爱的技巧，是极大的错误。娇羞才是刺激男性感官最好的调味料。若是忘记这点一心只想着「给予对方性方面的快乐」，有可能造成反效果。确实，这或许可以让男性成为快乐的俘虏。但你认为这样会是可以衔接到结婚的性爱吗？当然不是。不是肉体相连，而是要感到内心相连，人才会互相珍惜。为此，我希望所有人都能学习到正确的性知识。不只是技术，正确理解避孕、性病的风险跟身体的构造，是幸福生活基本中的基本。让你既可以为对方着想，同时也可以呵护自己。

4.9 为他去除疲劳的按摩技术

我在跟职业运动选手交往的时候，常常在床上帮他按摩。这点让他感到非常高兴。一心想要为他减轻疲劳，我开始会到整体师跟按摩师那边收集许多相关知识与情报。他似乎也非常感谢我的用心，在按摩结束后总是会说「这次换我来」，然后比平时更热情的对我进行爱抚。就像这样，打从心底为对方着想的心，可以一步步加深两人的爱情。

按摩可以促进血液跟淋巴液的循环，有着让身体暖和起来的效果。其实这个温热效果，同时也会成为提高兴奋度的契机。完事后，让总是处于主动立场的男性体验模拟性的被动立场，可以让他进入恍惚的美梦之中。

慢慢的，轻柔的按摩保养

用按摩来进行保养的时机得看每一次的情况。如果他真的很累的话，可以在上床前。上床后的话则是用「感谢你这么爱我」的心情来好好的帮他按摩。

手掌

像图中所显示的用双手握住他的手，然后轻揉手掌的每一处到肌肉放松为止。

腋下

对于减轻躺在他肩上所造成的疲劳有相当好的效果。用促进淋巴液流动的感觉，从手腕往腋下抚摸。也可以轻轻按摩腋下。

充满爱的按摩保养

在性爱+α的乐趣中，建议可以用按摩保养（Touch Care)来抚慰他。这是向他展现你母性一面的大好机会！上床以外的时间也可以进行，增加两个人在一起放松的时间，让他对你的爱也越来越深。在进行按摩保养前，别忘了先温热自己的手。

用爽身粉来进行按摩保养

一边画着螺旋的轨道，一边从腰朝着肩膀前进。

就像是照顾刚洗好澡的婴儿一般，温柔的帮他进行保养。将爽身粉

倒到背上轻轻拍打，让爽身粉扩散到全身。

就好像母亲轻抚婴儿的胸部或肚子一般。

先用手掌从肩膀到腰部慢慢抚摸。然后用拇指沿着肩胛骨移动的感觉来进行抚摸，使肩膀与背部僵硬的肌肉放松。

将手放在脖子后方，用拇指中央轻轻摩擦后颈。锁骨部分可以用手掌温柔的摩擦，促进血液循环，让全身暖和起来。

用按摩油来按摩保养

把自己当作美容师，帮他进行全身保养。想要提高双方的兴奋度时，这将会是相当不错的演出。

脚的内侧有许多性感带，爱抚的效果极佳。从脚跟往臀部慢慢的往上推。

从臀部中央外侧，以画园的地方抚摸。在此力道可以强一点也没关系。

4.10 不要忘了享受枕边的对话

射精后的男性，会充满倦怠感与虚脱感，有些人甚至会非常想睡。如果说出男性的真心话，他们其实会想要就这样睡着吧，不过他们同时也很清楚这样会引起女性的不满。此时你所能做的，是尽量减轻他的负担。不要一脸「陪我嘛」的表情对他做出强烈的自我主张，或是

反过来丢下他不管，一个人匆匆前往浴室。请跟他一起用缓慢的步调享受枕边的对话。

另外，不过是上床一次两次，就觉得「他已经属于我」而露骨的展现出过度亲密的态度也是不行的。男性最不喜欢这种类型的女性。就算是在事后，也不可以忘记为对方着想的心情、害羞跟青涩的感觉。

安抚对方的枕边对话

办完事后，是让两人更为亲密的大好机会。在此请千万注意，不要露出y尔会负责对吧？」的态度。这会让他觉得你是个沉重的负担，让求婚离你越来越远。也千万不要拿出「我们将来有什么打算？」的话题。

在他的怀中露出恍惚的表情

想要虏获他的心，就要给对方顺从的感觉。就如同被宠爱的猫咪一样，越是对他撒娇，他对你就越来越爱不释手。

有时将他拥抱在怀中

当两人关系亲密到一定程度后，如果他是会向你撒娇的类型，交换一下角色也不错。好好的疼爱他一番。

4.11 用「你是唯一一个」来将求婚拉近

男性心中理想的女性，是「只属于自己的女性」。比起会对其他人

做一样事情的美女，只为自己着想，只对自己露出特别笑容的普通女性，在他们心中有着更高的地位，爱情当然也更胜一筹。成为他心中的第一名，正是必须要给他这个印象。若是心中抱持着有「欺骗他」或「说谎骗他」的想法，绝对做不到这点。如果没有为对方着想的真心，这种行为也只不过是一种欺瞒，马上就会露出马脚。

没有付出真心，不过是在口头上说说，不可能有办法让对方感觉到诚意。在床上拥抱对方的身体，打从心底觉得他是你最重要的存在，此时相信你会很自然的就开口说出「人家只有跟你在一起的时候才会这样哦」。我个人打从心底希望你能用这种心情来与对方做爱。不过在此有一点必须注意。这点非常重要，所以请容许我反覆叮咛。

那就是「虏获他的心并不代表让他见识你做爱的技术」。

不管你再怎么爱他，再怎么打从心底说出「只有对你这样」，男性对于「其他男人教你的技术」都极为敏感。有着优秀性爱技巧的女性固然非常有魅力，但男人并不想在床上看到其他男人的影子。男性所追求的是「只属于自己的女性」。因此不论何时，都不可以忘记害羞跟青涩的感觉。这可以说是让他向你求婚的必备条件，是极为关键的重点。

因此，你必须在心中将过去的男性经验全部归零，让自己进入处女模式。要虏获他的心，并不须要打从一开始就是个性爱技巧高超的人。」自己完全成为他心目中「只属于自己的女性」，让他以为自己是在他的教导下成长学习。

4.12 用自慰来提高妩媚感

许多女性会对自慰抱持着罪恶感，但这其实没有什么好觉得丢脸的。正因为女性也有性欲，所以才能实现幸福的性爱。自己满足自己健全的欲求，没有必要为此感到犹豫或罪恶感。

自慰可以透过刺激自己觉得舒服的部位，来调整荷尔蒙的平衡，还可以促进血液循环改善手脚冰冷的症状。像这样刺激女性荷尔蒙还可以让皮肤增加弹力与润泽感。我们也可以说，自慰会让人变美。

就如同珍惜你最心爱的他一样，让我们对自己的身体也不要忘了疼爱的心。

透过自慰让身体习惯性爱

用解放自己内心的感觉，尽情的抚摸。一边放松一边倾听身体的意见，让捕捉快感的感性增加。自慰时，不用拘泥于性高潮。按照当日的气氛，用自己觉得舒服的方式来享受。

用手摆出往下的V字形手势，往肚脐的方向拉，可以比较容易触碰到最敏感的阴蒂。

专题栏目4

活用内衣风格扮演淑女跟娼妇

请问你是否有角色扮演的经验呢？其实喜欢女性角色扮演的男性，比你想象中的还要多出许多。或许不曾有男性实际对你说「穿这

个」，但希望女朋友可以穿白衣天使或空中小姐服饰的男性，还不在少数。不过突然间就进行角色扮演难度或许有点太高，就算由女方开口，男性也会觉得「发生什么事了？」「是谁教你的？」在过度的猜疑心下反而打退堂鼓，这是男性心理相当难缠(麻烦，但也可爱）的地方。

在此，我建议你可以从内衣开始。内衣可以在不经意的状况下更换，在床上有着相当好的戏剧性效果。尝试使用顏色、材质、设计来分类，试着炒热当天的气氛如何呢?

❤零按照类别使用不同技巧❤

秀气的淑女风格=「清纯」是男性永远的憧憬。白色、水蓝色的蕾丝，点点花纹在男性之间都有相当高的人气。据说「越是清纯，越想让人亲手染上快乐的颜色」。

挑逗性的娼妇风格=黑色是基本中的基本，跟吊袜带组合更是效果极佳。若想强调大胆的感觉，红色也是不错的选择。热情的顏色最适合用来挑逗男性本能。

纯真的少女风格=内衣跟内裤组合花边的细肩带背心，可以让你更加可爱。当两人想在床上慢慢嬉戏时使用。

# 第五章 捕获他的绝顶床上技巧

5.1 两个人一起向前迈进

请问你平常做爱时是什么感觉呢？做爱时能够让你有幸福的感觉吗？你跟他的关系，目前是处于哪个阶段呢？准备结婚、等待求婚、还是才刚开始交往不久呢?

说不定也有些是为了找不到对象而烦恼。不过不管你跟他的关系发展到哪一个阶段，大家心中应该都希望能跟他建立良好的关系、彼此间想要维持良好的关系、并建立幸福的婚姻。

性爱所能带来的，并不是射精或高潮的快感。做爱并不是用来追求单方面的肉体性快感，而是双方都用为对方着想的心情让心灵与心灵接触，透过「被爱的喜悦」跟「被追求的欢喜」来得到感动。这才是理想的幸福性爱。要是能建立这样的关系，你的人生一定可以变得更为充实。而已经觉得「我跟他天衣无缝」的人，也可以共同享受更进一步的欢喜，来迈入更高的境界。

因此，互相珍爱是非常重要的。在此我们将介绍一些在关系变得更为亲密时可以派上用场的技巧。其中或许有人会觉得「都已经到了这个地步，不用知道这些也没关系」或是「他应

该已经对我死心塌地」。但性爱这个沟通方式有着无限的可能性。有时难道不会想尝试不同的做爱方式吗？不会觉得想跟他j起得到更大的快感吗?

为此，我希望你能先一时舍弃过去的主观想法，学习打从心底享受快感所须要的正确知识。

## 5.2 对「千载难逢的男人」心怀感谢

目前为止跟我有过肉体关系的男性，超过千人。这个数字绝对不在少数，但之中能让我打从心底感到快乐的，只有一位。一直到与他相遇之前，我在床上也都是在演戏。过去的我以为，这样可以让男人高兴。不过与他相遇，让我从这个迷思中解放出来。这位男性并非拥有超高的性爱技巧，或是雄伟独特的性器官。我之所以断言他是「千载难逢的男人」是因为感受到他的真心。珍惜我到让我感动的地步。

跟他做爱，并不是打从一开始就怀有什么特别的期待感。很普通的上床，很普通的通过一般流程。不过在爱抚之前，他将我冰冷的双脚抱在胸中给予温暖。这点让我非常的感谢。

总是手脚冰冷的我就算是到床上，身体也不容易变暖。特别是脚尖，有时从头到尾都是冰冷的状态。可是他却抱住我的脚，一直到温暖起来为止。在这之前我跟许多男性上过床，但在开始前对我这样做的，空前绝后就只有这么一位。

我举这个例子的意思并不是要你「去找出千载难逢的男人」，而是希望你也能跟他一起体验我所感觉到的这份感动。

「性爱即生活」。不管有什么样的技术，要是没有为对方着想的心，则还是一样让人扫兴。必须有着想让他更舒服，想跟他l起感动的

真心，才能也让他感觉到这份心意，成为幸福的性爱。

## 5.3 让欢愉时光增加的减法型技巧

如果一直都用一样的流程，一样的感触重复一次又一次的性爱，不管是再怎么样的天作之合也会产生倦怠感。就如同你最喜欢的食物一样，如果每天只吃这道菜，任谁都会想要换个口味试试。

我们可以对习惯性的流程加上一点小变化，来防止这个倦怠感。比方说在作爱时转换一下视点，或是尝试不同的服装或小道具。

另外，双方都以热情的方式积极追求对方固然是很美妙的形态，但有时多花点时间慢慢爱抚对方，开发新的性感带也是不错的建议。

相反的，舍弃平时的惯用模式也是一种方法。不采用增加，而是用减法来享受性爱。比方说将眼睛蒙住，就是用减法将视觉去除。将耳朵塞住，就是用减法将听觉去除。像这样将部分的感觉遮断，可以让其他感官更为敏感。这是因为身体企图用其他感官来弥补被遮断的情报来源。我们可以藉此引发更为敏感的反应，得到意想不到的快感。

另外，如果平时总是爱抚之后马上插入的话，则可以尝试在此故意延后看看，这一样也是一种减法型的技巧。在这之前我们已经重申过好几次，「好像可以得到却又得不到」的勾引方式非常值得活用在性爱上。「吊胃口」对于引发更为强烈的欲求，有着极佳的效果。

就如同每个人对于肉体触碰跟爱情表现有着不同的喜好一样，每一对伴侣都有着只有他们才能享受的做爱方式。请用加法组合减法，找

出过去不曾体验过的快感。

## 5.4 如何分辨危险的男性

偶尔会有一上床整个人就变得完全不一样的男性存在。我个人过去也有过几次惨痛的经验。跟上千名的男性有过关系，其中难免会有一些危险的对象，当然也曾经被DV(家庭暴力)男整的惨兮兮过。对于拿着这本书的你，我由衷的希望可以避开这些不避要的风险。

所以请务必学会在此所介绍的，可以从约会阶段就分辨男性是否有问题的方法。基本上对方是位怎样的男性，一起吃饭就可以了解个大概。我个人认为从在一起用餐的阶段，做爱的前戏就已经开始。就如同「性爱即生活」一样，我们也可以说「用餐即生活」。如同做爱方式会展现出一个人的个性一般，用餐的样子也会反应出一个人的特色。最痛苦的莫过于跟不享受两人间对话，也丝毫不考虑对方心情的人一起用餐。

在此请试着将用餐的感觉直接换成做爱。这样应该就可以了解我要说的是什么了吧。

每个人对于「危险」都有不同的定义，不过有着以下几点特征的男性，我个人认为可以当作「得多加注意的男性」跟「地雷男」，请多多拿来参考。

关于别人的话题特别多(我的朋友是○○，我父亲的朋友○○等等，总是拿别人来自豪的男性，不是对自己没有自信，就是本身没什么大不了的)。

总是拿自己所拥有的物品来炫耀(把物品看得比人还重要的男性，大多会将女性也当作收藏品来看待}。

拿自己变态般的体验来炫耀(把标新立异误以为是帅气，因此会很棘手)。

对于手机的响铃非常敏感，每次都会问「是谁打来？」(占有欲太强)。

5.5 绝顶的掌上技术

肌肤与肌肤的接触，是让两人交心的第一步。一般来说男性的兴奋是「一直线往射精迈进」，但女性的兴奋则是「在海浪间飘浮」的感觉。在此我们试着将男女位置交换。

如果你用温柔且祥和的方式抚摸，他应该也能理解到女性平时所感觉到舒适感。而他的爱抚技术应该也可以藉此更为提升。「对他做出希望他可以做的事情」，这个简单的道理是绝顶妙招的基本。

在爱抚之前请将手温热。冰冷的双手会让对方起鸡皮疙瘩，一点都不舒服。这点一般相当容易被忽视，请多加注意。

男性生殖器的主要构造

为了对他有更进一步的理解，让我们来看一下男性生殖器的构造。男性生殖器本身没有骨头，是由海绵一样的组织（海绵体）所构成。

兴奋时血液会流到海绵体内，使它变硬。也就是进入勃起的状态。

爱抚性器的方法

温柔的触摸性器，藉此来填满他的内心。这是会让你得到快感的重要部分，因此让我们用怜爱与慰劳的心，温柔的包住它。请用「所有人之中我对你最温柔」的心情触摸。

男性生殖器的俗称

在说明技巧之前，让我们来看一下男性生殖器官的俗称。

冠状沟

GuiTou与阴YinJing的分界点（男性最敏感的部分）。

里侧

YinJing的里侧，从GaoWan连接到GuiTou。

线缝

GuiTou与BaoPi相连的部分。

还不习惯时的握法

以惯用手（在此假设为右手）用捏起来的感觉轻轻将勃起前的

YinJing拿起。接着用左手将男性器的根部托起，用右手温柔的握住。一边用羞怯的表情以「这个感觉可以吗？J表现出犹豫一边进行触摸。

试着让手移动

试着慢慢往左右移动。随着硬度增加，慢慢增加摇晃的速度。此时可让右手手腕固定，对阴茎施加短间隔的振动。一边确认他的反应，一边让振动产生变化。

一边爱抚GuiTou一边给予刺激

用左手按住YinJing根部，让手掌与GuiTou贴在一起，温柔的搓揉进行爱抚。手掌若是没有润滑会产生痛楚，因此可以使用自己的睡液、对方的爱液、或是乳液（给关系较为密切的情侣。若是交往还不够深，最好不要使用）。

上下移动来刺激冠状沟

用拇指跟食指围成一个圈，附着在冠状沟上，用短间隔来上下移动。顺着这样对YinJing根整体进行上下运动，就会是一般所谓的「ShouYin」。速度越快，他的兴奋也越高，但要注意动作太强有可能会产生痛楚。

5.6 绝顶的唇部爱抚技术

肉体触碰不只是手，还可以用嘴唇来进行。女性柔软的嘴唇，是抚慰他的最佳工亘7用亲吻全身的感觉，来给他你的爱。而使用舌头的爱抚也是男性的最爱之一，不过必须注意干掉的唾液会造成异味。在此介绍「sexual Academy」所传授的秘诀之一「让上半身干燥，下半身湿润」这可以说是唇部爱抚的真髓。对于从腰往上的部分使用吐气、轻抚跟吻来进刺激，下半身则是在口中含有唾液之后，用舌头来进行爱抚。

要让他感到快感，可以对在身体上以画曲线的感觉，跟往内侧进行刺激。试着在他的背上、肚子上、大腿内侧蛇行来进行触碰。不要忘了「不快不慢，确实抚摸」的这个基本原则。

用嘴唇来给他爱

试着用你柔软的嘴唇来给他爱。习得「Sexual Academy」的KouJiao真髓，来让他进入舒服的恍惚之中。另外，就跟用手进行爱抚时一样，基本上要温热后再来进行。在事前洗澡时，或是用茶水来温热自己的口腔。

Sexual Academy的KouJiao真髓

真髓1★上半身不湿

干燥后的唾液是造成异味的原因，因此我们建议对于上半身尽量使用嘴唇触碰，不要沾到唾液。用轻轻爱抚的感觉轻吻背或腹部，一边吹气一边慢慢的上下移动。

真髓2★下半身湿

在口中含着唾液，用嘴唇跟舌头进行湿润的爱抚。维持与性器几乎触碰的距离来进行往返是「吊胃口」的秘诀。在你的挑逗下他将会越来越兴奋。实际对性器进行口交前的爱抚，要特别着重在这类的吊他胃口上。

真髓3★亲吻全身

让他趴下，对于没有防备的背部用怜爱的感觉来进行爱抚。试着用从脚尖不断往上的感觉来尝试看看。在背后唾液的异味也比较不明显，因此也可以使用舌头。

他的性感带在哪里?

大腿内侧有着许多容易感觉到快感的部分。可以用嘴唇以若有似无的碰触来进行爱抚，或是用舌头直接舔，并加上各种变化。另外也建议有时用吸的，有时轻咬。

以小腿香大腿内侧反复直线跟曲线的动作为中心来触碰。

上半身干。也建议用舌头拨弄性器周围。

重点是在性器周围吊他的胃口！

大腿内侧容易感受性的快感。

舔

用整个舌头舔性器或肛门周围，或着让舌头以简短的间隔震动，重点是让刺激产生变化。无法预测的动作，有着提高期待与兴奋的效果。

轻咬

可以对肩膀跟臀部、手腕还有大腿等部位用恶作剧的感觉轻咬。一边看着他的反应，一边享受主攻的心情。

5.7 绝顶的KouJiao技术

许多男性会在做爱时开口要求「希望可以进行KouJiao」。就女性方面的意见来看，帮他KouJiao的感觉是「可以让他非常高兴」「在口中的触感相当有趣」。就男性一方来看则是「让人实际感觉到爱」「跟插入相比有着不同的安稳感」「她的样子惹人怜爱」等等。这并非我个人的经验，而是向周围询问的结果，因此就某种程度可以当作一般的想法。不过也会有对此感到不愉快的女性。我觉得没有必要勉强自己去喜欢它。重要的是有没有「要是能让他高兴的话……」的心意。

另外，不可以交往没多久就让对方感到「怎么好像很熟练的样子」。因为如果突然间太过熟练的话，会让男性感到「是其他男人教你的吗？」而引发妒嫉心。

在第一次为他口交时……

STEP1

在他开口要求时反问「该怎么做呢？可以教我吗」。从侧面静静的接近，并在性器前让手停下来。此时就算性器没有勃起，也不可以主动进行刺激来让它站起来。让自己彻底扮演「不曾进行过口交的女性」，接下来的动作是等他来带领。

STEP2

在他的诱导下，有点不情愿的将手放到性器周围，然后让嘴唇靠近。

STEP3

不可以突然就含入口中。先从用嘴唇轻轻触碰閧始。

※第一次时千万不可以突然就进入69的体位，也不可以将脸埋在腿间。请注意不要一不留神就做出这些动作。

KouJiao的基本技巧

KouJiao的真髓之一，是开始前先将口中温热。尤其是在天气太冷的时候，可以先含一口温水。另一个重点是「彻底的吊他胃口J。就算被他催促，也不可以马上就放进嘴里，用「希望我怎么做呢？」「是这样吗？」（不用发出声音，在心中默问的感觉），尽情的将时间花在性器周围。

STEP1

在终于要将重点转移到性器之前，先亲吻性器。

STEP2

一边温柔的握住，一边沿着里侧往上舔。可以用舌尖或是舌头整体，另外也可以速度上做出变化

STEP2

将GuiTou整体含入口中，与口内紧密贴住。别忘了现在口中含好充分的唾液。含住后让嘴巴上下移动，或是用舌尖在GuiTou周围游走，并同时让嘴巴吸住整根GuiTou。

KouJiao的种类

请将性器当作冰棒，用慢慢享用的感觉，以各种不同的方法来进行KouJiao。用舌尖、舌头全体舔弄，再加上自己想使用的各种移动方式等等。要让他打从心底感到恍惚，你也必须要打从心底觉得「我最喜欢你了」，并且温柔的对待他。

将重点放在龟头跟冠状沟

将舔弄的重点集中在GuiTou前端时，请让舌尖硬起来进行拨弄。对于冠状沟周围，可以让舌头整体以画圆的方式舔弄。冠状沟跟缝线，

是男性最敏感的黄金地带。

舔弄整个性器

如同箭头所指示的，让舌头上下左右的移动，仔细舔弄整个性器。让舌头移动速度忽快忽慢，可以提高他的期待。特别是从GangMen到阴囊的部位（会阴），还有阴囊到GuiTou的部分（里侧）可以让他的兴奋度达到最局高。

请小心别去咬到

让上下嘴唇内来抱住上下的牙齿。这样可以避免牙齿去碰触到性器。

总有一天可以使用的高级技巧

就算不喜欢「KouJiao」的女性，如果由他开口说出「请帮我KouJiao」的话，最好还是要做出回应他期待的努力。如果打从一开始明确的用「我不要」来回绝的话，不是会让他很伤心吗？顺着他的带领，慢慢进行尝试也是一种爱情表现。在此介绍我所使用的高等技术。适合已经交往很长一段时间的情侣，千万别在刚认识不久的时候使用。

让舌头贴紧后上下移动的「真空吸吮」

让舌头中央形成凹陷（感觉就象是用舌头贴在汤匙的背面），来吸附在性器上。维持这个状态，紧密吸住来上下移动。在吸吮性器时，

要注意别让牙齿去碰到。秘诀是先在口中含着大量的唾液。

注意别让牙齿碰到

用他所希望的姿势来进行

在进行KouJiao时讓他看到你的表情，对于满足男性的视觉性欲求有着极佳的效果。许多喜欢KouJiao的男性都表示「这样可以直接感受到自己被爱的感觉」。比起技术本身，让他看你努力的样子，用表情跟动作更可以虏获他的心。

让他坐着

在他前面跪下的感觉，可以刺激男性的支配欲，也是可以让他把你当做「专属于自己的女性」的位置。

让他躺着

移动到躺着的他的两腿之间，舔弄或是吸吮。放松且祥和的气氛有着极佳的抚慰效果。别忘了偶尔也要确认他的反应。

让他站着

这个位置可以给他「我属于你」将身心都奉献给他的感觉。你也可以稍微享受一下自虐的快感，一起提高感官的兴奋度。

5.8 用撩人的姿势以视觉迷倒对方

女性的场合，主要会对触觉跟声音感到兴奋，相较之下，男性的兴奋则是以视觉性的刺激为主。从色情书刊、影片、性工作者女性的服装等，我们都可以看出这点。因此做爱时看着你感受到快感的表情跟动作，还有胸部摇晃的样子，都可以让他越来越兴奋。

在此，让我们介绍一些可以迷倒他的做爱体位。看着你羞涩并因为快感而摆出撩人的姿势，一定可以让他比平时更为兴奋。

不过这是给「已经做爱好几次」「希望可以两人更加享受性爱」的情侣使用的技巧。千万别催促刚认识不久的男性使用这些体位。

用视觉刺激让男性兴奋

你越是感到羞耻，他就越是觉得「我要让你更加沉醉在快感之中」。羞耻是提高快感最好的调味料。平时就在镜子面前研究自己的胸部跟腰部曲线、表情，看在什么角度下看起来最美。这是在床上让他觉得「真是个好女人」的机会。

正常位的变化版

最适合迎接对方性器的姿势。将膝盖弯曲，尽量将双脚张开。在腰下垫个垫子让女生的性器朝上，可以增加两人的密合度并让他从比较容易看到结合部位，提高刺激。

从背后进行的变化型骑乘位

STEP1

可以让女性摆出毫无防备的姿势，又可以用眼睛确认到结合的部位，藉此满足男性的支配欲。女方则是配合对方性器的位置将臀部推出，尽量让背部弓起，以强调身体性感的曲线。

STEP2

一边维持住两人结合的部分，一边由女方将上半身抬起来成为跪姿，男性则是滑入女性下方(女性头部方向）将两脚伸直。随着女性摆出前倾的姿势，肛门也会被男性看到，提高他的兴奋度。

从座位让上半身后仰

STEP1

面对面的坐下（男性将双脚伸长，女性则是弯曲双脚坐在男性上面）来进行插入，这样的姿势称为座位。可以在行为中很自然的接吻或四目相对，自然的享受肉体的对话。在这个姿势下男性器官比较容易插入女性深处，可以用轻松的姿势维持较高的敏感度。

STEP2

维持下半身的结合，男女双方都将手按在后方让背往后仰。除了让结合部位露出，提高男性视觉上的刺激之外，还可提高结合的深度，增加快感。其他还可以让女彳生颈部到脸部的曲线看起来更加美丽。

从骑乘位到互拥

STEP1

让男性比较不吃力的体位，并且可以从下方观看女性胸部。女性以面对面的姿势跨坐在男性身上。此时与其上下，不如前后移动更可以刺激到阴蒂，得到快感。扭腰时的性感动作也可以增加男性的兴奋。

STEP2

一边维持下半身的结合，一边由女性向前倒下，抱住他的头或胸部。随着女性胸部与脸颊的接近，给予男性的视觉性刺激也会跟着提高。

5.9 如何有技巧地被动

关于XING爱的话题，女性之间虽然某种程度可以说出心底话，但跟男性面对面的话则很难开口。因此就让我们在此介绍一些，由我代替你们从各种男性口中套出来的老实话。

拿着这本书的你最想要问的问题，当然是「做爱时应该怎么办，才会让男性想要娶自己当新娘？」吧。

首先，让男性觉得做起爱来最不愉快的女性，是所谓的「死鱼」(=完全没有反应，做起爱来一点达成感也没有)。性爱是两人透过肌肤之间的接触来确认爱情的沟通方式，男性会对完全没有反应的女性抱持这样的想法，当然可以理解。只是躺在那边，不论是爱抚还是插入都

没有反应，就男性的观点看来根本无法确认到底是舒服还关于性爱的话题，女性之间虽然某种程度可以说出心底话，但跟男性面对面的话则很难开口。因此就让我们在此介绍一些，由我代替你们从各种男性口中套出来的老实如何有技巧地被动是不舒服。将这个状况比喻成对话，就是对方面无表情没有任何反应，根本无法进行沟通。

另一方面，会让男性感到高兴的则是「反应良好的女性」。除此之外还有以下的意见。(　)之中是女性代表(我个人)的感想。「羞涩的表情跟感到不好意思时的动作让人按捺不住(羞涩

的反应是男人的最爱)」「要对方帮自己口交时，生疏的动作会产生安心感(让人觉得女方经验并不丰富)」「想成为对她来说做爱最舒服的男人(可以得到自己比其他男性更优秀的自信)」。

整理这些主要的意见，我们可以得到以下结论。「基本上由男性来主导」「对于自己所做的事情，都尽量以高兴的态度接受」「技术不要是0也不可以是100」。

因此我给你的建议是「成为懂得在做爱中怎么采取被动态度」的女性！另一个则是「技巧一点一滴的秀给他看」。一路读到这里的你，相信都已经很了解这两点。

## 5.10 「青涩」的秘诀

从你第一次跟人做爱之后，到现在相隔了多久呢？之后跟什么样的男性，累积了什么样的经验呢？想不出答案的人，没有必要努力去思考。越是想不起来的人，我越是建议她们将所有一切全都忘掉。在此

想要知道的不是你第一次的时间，也不是经验有多丰富，而是你的「青涩度」(处女度)(虽然「回答不出来=处女」的方程式也能成立，但我们在此先将这个可能性摆到一旁)。回答不出来的人，相信大多属于距离第一次「已经有相当一段时间」比较起来属于「经验丰富」的人(如果不是的话，请容许我在此道歉)。这样的你所须要的，是将过去所学到的技术全都先封印起来。然后「在任何情况下全都先表现出犹豫的感觉」，这就是「青涩」的秘诀。目前你所须要的技巧，其实就只有这两样。

第一次让他帮你KouJiao

第一次面对男性用口部爱抚你的私处时，女性越是觉得害羞，男性口交的意愿就越高。反应越是青涩，就越可以给男性「属于自己的女人」的印象。将目前为止的经验全部归零，扮演没口交经验的处女吧。

STEP1

一切全都交给他来进行，扮演一个对于接下来会发生什么事完全没有头绪的青涩少女。

STEP2

当他将脸移动到自己的双腿之间时，将双脚硬生生的闭起来拒绝他。并说出「讨厌，好丢脸哦」「人家没有被这样过嘛」等台词，能给他你是第一次经历这种体验的印象。

STEP3

一边接受他，一边说出「人家受不了了」「第一次有这种感觉」等，对于感感到困惑的台词。

5.11 如何有技巧地主攻

有技巧地主攻，并不是要你「把自己当作男性，采取男人的行动来做爱」。请记住「主动，基本上也是从被动开始」。

另外，偶尔也会有男性若是由女性主攻的话会「缩回去」，因此必须多加注意，先用普通的做爱来调查，他是属于哪一种类型会比较保险。

在此介绍的主攻方式的真髓，是在两人自然的发展之中，不知不觉间将位置逆转过来的状况。尝试前请先理解这并不是「由你扮演sM女王来欺负他」(虽然有可能在将来发展成这种模式……)。

两个部位同时会相当有效

在让女性高潮的男性技巧中，有「三点同时」的技巧存在。这个技巧就如同它的名称一般，是同时对女性的三个部位给予刺激。一般大多是插入后同时也对YinDi跟RuTou给予刺激，不过另外也可以是GangMen或耳垂等，可以改良成各种不同的形态。将这个技巧转用在女性对男性给予刺激时使用。不过一开始就突然对三个部位进行刺激或许会有点困难，因此可以先从两个部位开始尝试。

边接吻一边触碰他的性器

就插入前的开场来说有相当不错的效果。在渐渐提高兴奋的阶段时，一边接吻一边握住男性的性器，可以给他「主导权在我手上」由我主动的印象。

被插入时一边触碰

在接受他时，首先抚摸胸部、背跟屁股，然后慢慢将手伸往两腿之间。一边 用手探索结合部位，弄于手掌上。一边尝试触碰他的GaoWan。用他意想不到的爱抚来将他玩弄于手掌上。

让他毫无防备

男性让女性躺下后，将臀部跟大腿高高抬起，俗称「打椿机」的男女交换版本。男性的两腿之间会被看个清楚，因此可以一边煽动对方的羞耻心一边采取主动。舔对方的GaoWan跟GangMen，可以享受虐待对方的气氛。是可以让M男满足的体位。

GangMen OK?

让平时总是处于主动立场的男性，转而成为被动立场最有效果的技巧，就是爱抚GangMen。喜欢被刺激GangMen的男性并不在少数，不过在还不习惯时有可能会产生痛楚。在进行时请注意对方的反应。让女性爱抚GangMen，也可以让男性开始意识到两人是对方「特别的存在」。将手指插入GangMen来刺激前列腺，可以让男性得到跟射精不同的快感。

刺激GangMen时的重点

将手指插入GangMen时，请使用保险套。将保险套套在食指上，插入时注意不要伤到黏膜，一点一点的深入。注意卫生也是爱护他的表现。

一边用左手爱抚性器官，一边用右手对着GangMen给予刺激，还可以用乳房对着背部进行爱抚，是可以让男性进入恍惚状态的技巧。将手指插入时可以说出「被人这样很丢脸吧」等，刺激对方被虐心理的台词。

5.12 用性爱抚慰对方

平时我会在自己开设的「sexual Academy(性爱学)」讲座中，用女性的立场来教授对男性使用的性爱技巧。

男性跟女性在生理上有着很大的不同，构造上也有许多互相「不能理解」的部分。对于男性来说女性如何感到高潮，属于「不能理解」的领域，对女性来说男性射精的感觉也是「不能理解」。可是这个「不能理解」的部分，正是男女互相理解时的重点之一。

若是打从一开始就完全了解「这样之后会那样」的话，我们是否还会对性爱有这么强烈的兴趣呢？恐怕不然。正是因为不了解，人才会想要「更进一步学习」而学习之后才会产生「想要更加理解其中机制」的欲望。

只要你对性爱抱持着开放的态度，并且有着「想要让他更舒服，该怎么办才好呢？」「想要一起得到更大的快感，有秘诀吗？」等好奇心，对于性爱喜悦的追求就永无止尽。可是如果这只是单方面的欲求，则会变成自我本位只处理自己欲望的行为。在这样的行为中就算能得到肉体感官上的快感，也免不了随后而来的空虚感跟罪恶感才对。

这个道理在恋爱上也是一样。如果无视对方的想法，只是单方面的跟对方说「我喜欢你」的话，恋爱也无法成立。我之所以会主张「性爱即生活」最大的理由也正是在此。

到目前为止我们介绍了各种性爱的技巧，但其实我最想传授给大家的，是「爱情」的重要性。只要能学习到这点，相信你一定可以让他打从心底得到被人抚慰的感觉。

5.13 不可作贱自己

跟最喜欢的男性开始交往之后，脑中浮现「想要跟他做爱」的心情，就女性来说是理所当然的事。如果在你身上也出现这种想法的话，这绝对不是什么值得羞耻的事，更不是因为你特别好色的关系。

不过因为产生这种想法而马上就跟他发展成肉体上的关系，对你来说是否是最好的选择，答案是「N0」。再加上如果你打算跟这位男性「结婚」的话，那我绝对会跟你说「请等一下」。「绝对不可以作贱自己」这是我20岁在银座工作时，店内的妈妈桑给我的忠告。

另外这位妈妈桑还跟我这样讲「女性的一年就等于是一粒真珠。好

好活一年等于是得到一粒真珠。只有将这一粒粒的真珠好好收集起来的女孩，才能串成一条长长的真珠项鍊。所以不可过着自己将这些真珠丢到水沟般的生活」。请容许我将这句话转送给你。如果能自己思考这句话的意思，了解其中真正的涵意，那你一定可以掌握到幸福的性爱与幸福的婚姻。

你的身体是无可取代的宝物，用来给予你最重要的人疼爱。这么贵重的宝物，不可以简简单单就交给自己不熟悉的对象。首先必须看清楚对方是否配得上自己，万万不要作贱自己。

在瞬间熊熊燃烧的感情，非常容易就冷掉。遇到这种状况时必须先退一步让自己冷却下来，等到取回正常的思考能力之后再来进行判断。是否要让对方求婚，则是在这之后再来决定的事情。

重复跟一夜情的对象进行刹那间的性爱，等于是自己将贵重的真珠丢到水沟去。如果你因为一时的误判差点就要做出草率的行动时，请想起妈妈桑给我们的这句话。

专题栏目5

招待对方到自己房间时的5个重点

据说「从房间可以看出一个人」，而实际上也正是如此。一个人过着什么样的生活，到房间看看就一目了然。不管再怎么努力打扮，再怎么努力保养外表，如果房间凌乱不堪的话，绝大部分的男性心底还是会觉得「这个女生出局了……」。招待他到自己房间之前的准备工作，从「总之先打扫再说！」开始，这是最重要的基本原则。在此介

绍一些马上就能完成的打扫工作跟演出技巧。

1. 让使用水的设备保持清洁

只要将厨房跟浴室、厕所打扫的亮晶晶，就可以强调整体清洁的感觉。

2. 将杂货全都藏在一起

将散乱在地板上的杂货跟书本全都收到篮子内，并且用布盖起来，就可以避免给人杂乱的感觉。

3. 将收放碗盘的柜子整理好

生活的基本在于进食。将收放碗盘的柜子整理好，可以强调自己在家庭生活方面有着一定程度的基本常识。

4. 化朵跟绿某

只要在玄关跟桌子、厕所、浴室内设置一朵小花或是绿叶性植物、就能形成清爽且舒适的空间。

5. 间接照明

间接照明的灯光，可以在女性的表情打上微微的阴影，让人看起来更加美丽。尤其是在床铺周围，属于不可缺少的道具之一。

# 第六章 成为他最终选择的绝顶女性

6.1 绝不可触碰的男性的逆鳞

从这个部分开始属于「到达求婚之前的总复习」，是活用我们介绍的绝顶妙招的最后一课。

不过在活用这些技巧之前，还有一个不得不去注意的重点。那就是事先了解「男性最忌讳的行为」。要是不知道男性有哪些最忌讳的事情，你为了得到他的求婚而辛苦付出的努力，很有可能在一瞬间付诸流水。以下是我整理出来的男性最忌讳事项的要点，请好好记住，并时时注意别去触碰到他们的逆鳞。

男性最忌讳的各种事项

❤对他下达各种指示/男人已经不是小孩，开口闭口「给我这样做」「给我那样做」的话，会严重伤害他的自尊。

❤瞧不起他/「你连这种事都不知道吗？」「你也太夸张了吧？」等等，千万不要摆出瞧不起他的态度，或是说出可能给他这种感觉的发言。这很有可能让长久建立的爱情摇身一变成为憎恨。

❤给他冷冰冰的感觉/收到他的礼物l点也不高兴，让他请吃饭也不说声谢谢，总是要他买昂贵的东西等等，请不要成为这种只会让人感到困扰的女性。

❤批评对方的家人/不管过去有过任何不愉快，被人批评自己的家人，任谁都不会感到高兴。

❤侵犯对方隐私\不管在任何场合，发生什么事，都别去偷看他的手机或笔记p不论你在里面找到什么，都只会让你陷入不幸。

❤指责他、逼问他/不管发生什么问题，也不要单方面的用「为什么？」「你总是这样」「你怎么这么○○」的言词，自己顾自己说不停的责备他。

只要理解以上这些要点，相信你们两人的关系将会越来越好，被求婚不再是梦。

6.2 不可否定，而是恳求

男性最讨厌的事情之一，就是「被人否定」。把这本书从头读到这一页的你，应该已经可以理解为什么。我在此重申一次「要彻底的夸奖男性、把他们捧得高高在上、一路依赖他们到底」，把这当做你的最高行动原则。任何与这个原则背道而驰的行为，都万万不可行！

就算你跟他说「不要○○！」，基本上男性也不会对他的行为跟个性做出任何改进。反而还会因为「被人否定」而引发他的反抗心。就算女方觉得自己没有很强烈的要求对方，也很容易让男性产生这种感觉。跟你实际指责的内容比较起来，他更会将重点放在被你否定(就算你没有否定他的意思)这件事情上，而受到打击。

或许你是因为想要改善两人的关系才会做出这样的举动，但否定他

所能得到的，只是更多的烦恼而已。也就是说去否定他只是在浪费你的时间跟能源，就算希望他有所改变，也只能在一旁静观其变。

那当两人之间发生问题时，难道就没有解决之道，或是建构更好关系的方法吗？事实并非如此。不要去否定他，而是去恳求他说「我希望你可以○○」。

不过若是他有使用暴力、都不工作、因为赌博而去借钱等行为时，则属于不同层面的问题。对于这种类型的男性，不论是否定还是恳求都不会有效果，而你也不用为了他一个人孤独

的烦恼，考虑分手会比较实际。因为这种男性就算能够一时之间改过，也大多是本性难改，总有一天还是会发生同样的问题。或许有人会觉得「正是因为这样他才更须要我的支持」，对此我只能反问「你认为这样能够发展出你所希望的理想婚姻，进而得到幸福吗？」。结论，必须由你自己来下。

6.3 偷腥是随地小便

男性的生理，会在女性很难理解的机制下失去控制。女性虽然会恳求说「希望你只爱我一个人」，但男性还是会因为「无论如何都无法抑制的欲求」或是「一时之间走火入魔」而去偷腥。不过就算如此女性也无法因为「既然是偷腥就算了」而释怀，反而是觉得「被人背叛」才是理所当然。

可是我个人觉得「偷腥不过是跟随地小便差不多的生理现象而已」。实际上有人找我商量「他似乎背着我偷腥，虽然他说他只是一

时糊涂，但我还是无法原谅他。我是否该放弃结婚呢？」时，我都会回答「因为一次或两次的偷腥，让好不容易建立起来的关系被破坏掉是很可惜的」。如果真的移情别恋的话那问题当然很大，但不过是偷腥而已。而就男性的观点来看，比起「你竟然背着我偷腥，我绝对不原谅你」而吵吵闹闹的女性，说出「虽然我无法原谅你背着我做这种事，但你都说不会有下一次了，我愿意相信你。但下不为例喔！」的女性，更容易被他们选择成为结婚对象。偷过一次腥的人，有可能会再有第二次。但也可能不会。你自己有办法断言说，自己将来一辈子都不会有外遇吗？相信不会有人是为了想要有外遇而结婚的，但人生会发生什么事情，没有人能知道。

我并不是在建议各位「男人偷腥也没关系」。我只是感到疑问说「你们愿意因为对方偷腥，而放弃不跟对方结婚吗？」「确定这样不会后悔吗？」。当然，偷腥是男方所犯下的严重错误。若是这位男性出现在我面前的话，我也会想要责备他「你怎么可以背地里偷腥，让你最重要的人伤心呢」。不过对于女性我则是希望能够想开一点「他又不是跟特定女性长年交往，脚踏两条船对吧？不过是跟别人上床一次，你又有什么好哭的呢？」，希望你能再好好想清楚。

### 6.4 给人好印象的妒忌

请问你是否有偷看过他的手机呢？回答有的人，请不要再这么做。因为其中不存在有任何可以让你幸福的元素。先不管别的，再怎么亲密的关系也有应该当持的礼貌，偷看他人的隐私只会降低你的身段。

女性常常会以「一定是因为有见不得人的内容才不敢给人看」「谁叫你里面有不能让人看到的内容」为说词，但这些都只是单方面的借

口而已。如果他偷看你的手机，你又做何感想呢？会何大多数的女性，都刻意想从男性的言行举止中找出偷腥的证据，甚至为此努力不懈呢？「因为想要他只爱自己一个人」「绝不原谅他跟自己以外的女性发生关系」等，其他应该还有说不完的理由。不过就算如此，无时无刻逼问男性「你现在在哪？」「昨天跟谁去喝酒？」「你跟其他人来过这家店？」甚至花尽心思套闹闹的女性，说出「虽然我无法原谅你背着我做这种事，但你都说不会有下一次了，我愿意相信你。但下不为例喔！」的女性，更容易被他们选择成为结婚对象。偷过一次腥的人，

有可能会再有第二次。但也可能不会。你自己有办法断言说，自己将来一辈子都不会有外遇吗？相信不会有人是为了想要有外遇而结婚的，但人生会发生什么事情，没有人能知道。

我并不是在建议各位「男人偷腥也没关系」。我只是感到疑问说「你们愿意因为对方偷腥，而放弃不跟对方结婚吗？」「确定这样不会后悔吗？」。当然，偷腥是男方所犯下的严重错误。若是这位男性出现在我面前的话，我也会想要责备他「你怎么可以背地里偷腥，让你最重要的人伤心呢」。不过对于女性我则是希望能够想开一点「他又不是跟特定女性长年交往，脚踏两条船对吧？不过是跟别人上床一次，你又有什么好哭的呢？」，希望你能再好好想清楚。

性妒嫉心理的作战，或许可以产生效果。

实际作法是让假想的情敌出现，来煽动男性的竞争心理。选择公司交易对象的人物来当作假想的情敌，会是比较聪明的作法。同事或朋友因为关系太过密切，有可能从日常的对话中被他知道「不可能有这

种事情发生」。

另外最好要创造出「虽然我完全不想跟你以外的男性交往……」的气氛。这是让他感到「她确实喜欢我没错，只是如果再慢吞吞的话有可能会被其他人拐走」的秘诀。

「今天有客户问我有没有男朋友呢1__「客户公司的常务理事问我要不要跟他们公司的员工相亲呢，真是好笑」

听到这类台词，不管他表面上装得再怎么平静，内心应该也是无法保持冷静。

6.5 最终警告的王牌

如果拿出假想的情敌他也是照样感觉迟钝「完全不会感到妒嫉」的话，那我必须建议你拿出最终手段，提出分手，发动「把他逼到擂台边缘」的作战。当然，这是只有交往经过相当一段岁月之后的情侣才适合使用的手法，另外可别忘了，王牌只能使用一次，不论输赢游戏都到此为止，不会再有下次。切记，对于才刚交往不久的男友不能使用这招！这会让他认为你是「行为奇特的女性」让你被自己的计划所害惨，请千万小心。

这个「把他逼到擂台边缘」的作战，来得越是唐突效果就越好，不过在计划时可得小心翼翼，将重点全都拿捏的恰到好处。

执行日最好是在三连休之前(避免影响到对方的工作)。

准备好潜伏地点(怡到好处的距离，可以让他容易找到你的地方)

留下许多提示(避免他真的找不到你)

一切准备就绪，便可展开行动。冷静的用「我从以前就一直有在想……」开场，然后简短的告诉他「你似乎并不打算跟我结婚，既然这样，不如分手吧。谢谢你长久以来这么的照顾我」然后转身离开他。不管是再怎么我行我素的男性，都会对此感到危机感，心中想着「糟糕，这样不行丨」。如果他真的觉得「既然你这样想，那我也……」而坦然接受的话，那你也最好放弃两人的关系，在此画下句点。另一方面，如果他真的不想跟你分手的话，一定会想尽办法把你找回来。当然，你不能真的搞失踪，不然他想要把你找回来也没办法。这个作战的真正目的，是在不跟他分手的状况下，让他做出求婚的承诺。因此重点在于准备好可以让他对你说出「拜托你重新考虑I下吧」的环境(=擂台)。「就连分手时也不忘了替对方着想」这样才是绝顶妙招的真髓。

6.6 男性是争夺第一名的生物

在男女互相诉说爱意的时候，女性通常会说「我只喜欢你」，而男性大多会说「你是我的最爱」。女性一方所追求的是「他唯一的爱」，相较之下男方则是想要成为「她心中的第一名」。这种精神构造已经是无法改变的游戏规则，但只要接受「男性天生就是这个样子」的话，甚至会觉得他们跟小孩子一样可爱。

将本书读到这里的你，应该已经了解绝顶妙招的基本是「为对方着想的真心」，而这也是让你能够掌握幸福的重点。因此你夸奖他的说

词必须是「你是我的第一名」。

跟这么多的男性接触，每次我总是觉得「在男女关系中，绝对没有哪一边好哪一边坏」。必须要双方都为对方着想才有办法建立幸福。

当然，在雨人关系发展的过程中，你或许也会觉得「哪有办法无时无刻都说他是第一名啊，你也来站在我的立场想想嘛」。两人心情都不好的时候，难免会出现一些磨擦。不过就算如此，我们希望事后还是能回到「我只喜欢你一个人」「你是我的最爱」的关系。

为了形成这种可以修复的关系，平时的沟通将会非常重要。只要你从平时就有一直跟他说「你是我的第一名」，当他冷静下来后还是会察觉到「没有其他女性像她这样的珍惜我」而选择你来当作一生的伴侣。

只要你有一路好好实践我所介绍的绝顶妙招，就完全不用因为两人之间一点点的问题而每次都惊慌失措。像平时一样的跟他说「没问题，不管发生什么事你都是我的第一」，让他看你处变不惊的优雅身段。

6.7 心态上不可被男性牵着鼻子走

不可以误解的是，用「你是我的第一名」来称赞他，并不代表你会盲目的遵从他。这点请不要搞混。聪明的你应该已经理解，若是分不清楚这点的话别说是成为让他求婚的女性，反而会沦为被他玩弄的女性。

你必须是「俘虏他的存在」，而不是成为「被他玩弄的存在」。我绝不是要你在面对他的要求时什么事情都说「好」，对他唯命是从。

为了以防万一，在此让我们再来整理一次「彻底夸奖、把他们捧得高高在上、一路依赖他们到底」的重点。你所必须做的事情有夸奖他的优点、把他捧得高高在上、依赖他到底。

夸奖他擅长的事情、把他捧得高高在上、依赖他到底。

夸奖他会做的事情、把他捧得**高**高在上、依赖他到底。

以上这三样。当然，另外再加上你所找出来的他的迷人之处也oK。

不过对于他不会作的事情跟不擅长的事情，这个技巧并不能发挥效果。反而听在他的耳里会变成讽刺」嘲笑。

虽然说「恋爱是盲目的」，但不可以为了得到他的求婚而将身心都完全奉献出去。在结婚的战国时代中取胜的战略是为了让你可以得到幸福，不是为了眨低你自己的身段，更不是要

让你成为他的奴隶。因此必须懂得自己控制其中火力的强弱，另外也要可以客观的检讨自己。以基本为轴心，加上各种的变化球，依照场合分别扮演淑女跟小恶魔，成为一位聪明的女性吧。

6.8 明显的态度会让男性怯步

到此为止，我们密集的介绍了银座女性所使用的各种绝顶妙招。其

中成功的秘诀，在于实践这些技巧的你必须表现出若无其事的样子。执行从这本书中所学到的技巧时，如果露骨的表现出「跟我结婚嘛～」或是「我都对你这么好了，你要负责哦」等态度的话，则一切都将会化为乌有。如果你现在心中还存有这类想法的话，那就表示「你似乎还没能理解到我所讲的内容」，让我深深感到遗憾。

在part1中我们有提到，想要确实捕捉猎物的话，必须不让猎物察觉到自己想要抓他的意图。如果你全身散发出「我要抓你」的杀气逼近对方，警觉性较高的男性马上就会开溜，比较胆小的也会加强警戒，造成反效果。

就生理构造来看，男性跟女性最大的不同，在于不用背负怀孕这个具体性的限制条件，因此本来就比较不容易产生勉强自己去结婚的念头。除非是对结婚有着强烈憧憬的人，不然一般男性心中应该都是觉得「你突然跟我讲结婚，我也不知道该怎么回答啊～」。近来，电视媒体一口气把结婚活动(婚活)拿来大作文章，使得结婚这件事，开始「让人相当在意」。不然就是觉得已经到了「不开始去注意不行」的阶段。

身为银座女性所得到的经验让我认为，男性基本上是「长了一对翅膀的玻璃心」。他们觉得如果可以的话「想永远维持自由之身，飞往四处各地。为此，身上背负的行囊是越少越好。责任这种沉重的话题听都不想听」。因此其纤细的心很容易受到伤害。面对这种对象，露骨表现出想要结婚的态度又能如何呢？轻柔地伸出双手温柔的将他围住，才能让他因为安稳而停留下来。最后能被他们所选上的，是了解这其中道理的女性。

## 6.9 让对方以为自己掌握主导权

在这个part一开始我们也有说到，男性最讨厌的事情，莫过于被人否定跟被人指使。光是看到摆出「跟我结婚！」「别再慢吞吞的快点求婚啊！」「你是想要我等多久啊！」等

高压性态度的女性接近，他们那极为敏感的警报系统马上就会铃声大作。

接近他们的女性当然不会实际上讲出这些话来，但男性所俱备的本能会自动发出「这个女人心底在打什么算盘？小心注意这个女人！」的讯号。因此女性必须想尽办法不让这个警报被启动。

要办到这点，我们必须让对方觉得主动权是握在他们手上。现代女性说不定会觉得「为何不能由女方掌握主导权？」「由女方开口求婚又有什么关系？」。可是将本书阅读到这一页的你，应该已经了解为什么必须这样。

让男性自以为主导权总是在他手中。

不可由女性主动开口求婚。

这两点非常的重要。因为求婚并不是由女性开口要求，而是要「想办法让他开口」。对于现在的你来说，要实现这点并不是什么困难的事情。因为现在的你已经学会如何从相遇的那一刻到出门约会、首次在床上共渡夜晚，以及接下来越来越亲密的过程中，不开口向他要求「结婚」就可以让他主动产生结婚意愿的各种绝顶妙招。

当你在感到不安或是迷惑时，请将本书重新阅读一次，让这些技巧可以确实成为你的一部分。这样你也一定可以在不启动他的警报系统的状况下接近到他身旁，并且让他主动向你求婚！

# 提高自己新娘竞争力的36项绝顶检查表

提高自己新娘竞争力的36项绝顶检查表

非常感谢你将本书阅读到最后，在此我将送你一个最后的礼物。我从绝顶妙招之中选出的36个特别关键的重点，并整理成下一页的检查表。

就算抱持着「我要让他在三个月内结婚」「我要变成让他想要结婚的女性」等坚强的信念来实践计划，在诸多因素的影响下，有时也不一定能按时完成，或是进行得不顺利而失败。

当我们面对这些挫折时，有时会感到迷惘，有时会感到消沉，有时甚至会想要放弃。当你出现这些感觉的时候，请一边确认下一页的检查表，一边回顾自己的状况，有必要的话将本书多读个几次，重新拾起对自己的信心，再接再厉。要在这个结婚的战国时代中取得胜利，必须要有一颗坚定不移的心。我会时时为你加油，希望你，以及所有女性都能掌握住幸福的婚姻。

外表&动机

□求婚不能空等，而是要想办法让他开口

□在结婚的战国时代中，要靠战略取胜

□成为他心中第一名的支持者

□不要想去改变对方，而是改变自己

□彻底研究对方，好抓住他的心

□磨练自我推荐的能力

□男人的心最容易被落差所勾动

□模仿会让入想要结婚的外表

□烦恼只是浪费时间，一决定就马上行动

□要有适合结婚的金钱观

□要掌握男人的心，关键是抓住两个袋子

□让他以为自己有主导权

措词&动作

□对话从「YeS」开始

□封印所有负面性言词，绝对不说人坏话

□用幽默将自己的缺点吹走

□善用「好厉害～」「人家第一次」「谢谢！」这三句话

□不知道的话就说「请告诉我」，知道的话也说「请告诉我」

□彻底夸奖男性，把他们捧得高高在上，一路依赖他们到底

□把女性朋友当作最强的劲敌

□大原则是有女入味的说话方式

□甩问候的简讯来抓住他的心

□甩眼神跟指尖攻占男入的心

□透过隐藏来勾引

□懂得怎么向他撒娇

最后被选上的女性的床上技巧

□不论何时何地，别忘了羞涩跟生疏感

□可以衔接到婚姻的性爱

□用性爱+α的乐趣来虏获他的心

□过去男人的数量是最高机密

□在床上不要比他先行动

□彻底成为他心目中「只属于自己的女人」

□性爱也要用真心来为对方着想

□用「你是唯一一个」来将求婚拉近

□用温柔包围般的性爱来抚慰他

□用撩人的姿势以视觉脑杀对方

□分别扮演淑女跟娼妇

□不可作贱自己